ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ромашка и крапива

ИЮНЬ

ОПЫТ ВЕСТНИКА «ЗОЖ»

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" ПЛЮС
2008 №6/63/

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЖУРНАЛ

С комментариями врачей:
А.В. Печеневского
В.М. Костерова

Крем СОФЬЯ
с экстрактом пиявки –
7 лет на службе у ваших ног!

- Комплексная защита вен – экстракт пиявки и лекарственные растения
- Предотвращает тяжесть в ногах, отечность, боль, появление сосудистых «звездочек»
- Снижает вязкость крови, активизирует кровообращение
- Укрепляет венозные стенки, повышает их тонус
- Устраняет сухость кожи, улучшает ее внешний вид

Рекомендовано флебологами, проверено миллионами.

Спрашивайте в своей аптеке!

Состав: экстракт медицинской пиявки, масло австралийского чайного дерева, масло облепиховое, хлопковое, экстракты ромашки, шиповника, лопуха, зеленого чая, бадяги, конского каштана, арники, багульника, хвоща, лесного орешника, алоэ вера, листьев березы.

Крем СОФЬЯ с экстрактом пиявки* – №1 в России!

*По данным Компании DSM-group за 2007 г. среди препаратов для профилактики варикозной болезни.

Крем «СОФЬЯ с экстрактом пиявки» Сер.РОСС.RU.АИ.82.В00032 от 26.03.07

БИБЛИОТЕЧКА "ЗОЖ" июнь 2008 № 6/63

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ плюс

РОМАШКА И КРАПИВА
опыт вестника «ЗОЖ»

Журнал

Приложение к вестнику «Здоровый образ жизни»

Редакция предупреждает: прежде чем применять опубликованные рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение данного журнала целиком или любого его фрагмента возможно только с письменного разрешения вестника «Здоровый образ жизни». Литературная обработка писем и материалов осуществлена редакционным коллективом.

Учредитель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»

© Редакция вестника «Здоровый образ жизни», 2008

Генеральный директор Анатолий КОРШУНОВ
Директор Владимир МОРОЗОВ
Главный редактор Сергей АНДРУСЕНКО
Редактор Ольга БЛИНОВА
Верстальщик Марина ЧИЧВАРОВА
Корректор Марина ЗАРЕЦКАЯ
Фото на обложке Виктор Пелих / ЛОРИ

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-3664 от 09.06.2000.
Продолжается подписка в почтовых отделениях России на II полугодие 2008 года. *ВНИМАНИЕ*, теперь «Предупреждение Плюс» будет выходить *только ежемесячным выпуском*:
• **6 номеров в полгода** с подписными индексами – **24222** (МАП) и **19777** (АПР). Получение *ежемесячное*.

Подписано в печать 05.06.2008 г., 12:00. Формат 84x108/32. Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная. Бумага газетная. 4 печ. л. Тираж 221760 экз. Цена свободная. Заказ № 1306.

Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
101000 Москва, Армянский пер., 1/13/6, стр. 2.

Для писем: 101000 Москва, а/я 216, вестник «ЗОЖ». Контактные телефоны: отдел редакционной подписки для жителей Москвы и Московской области: (499) 740-57-08; редакция и отдел писем: (495) 739-57-05, 687-06-45, 687-06-50, 682-50-03. E-mail: mail@zoj.ru; http://zoj.ru

Отпечатано в типографии ФГУП «ИД «Красная звезда» МО РФ.
123007 Москва, Хорошевское шоссе, 38.

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ РЕДАКТОРА 4

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Вступление Татьяны Загуменниковой 6

Болезни органов кровообращения 10
Лимфоцитарная лимфома, нарушение мозгового кровообращения, потеря памяти, облитерирующий атеросклероз, стенокардия, инфаркт, тромбофлебит

Болезни органов дыхания и уха, горла, носа 19
Астма бронхиальная, насморк хронический, саркоидоз, туберкулез легких

Болезни почек и мочевыводящих путей 28
Аденома предстательной железы, амилоидоз почек, гепатит В, гломерулонефрит, желчнокаменная болезнь, резекция желчного пузыря

Болезни эндокринной системы 39
Зоб

Болезни суставов 42
Боли в суставах, межреберная невралгия, радикулит, травма позвоночника

Болезни кожи 46
Выпадение волос, грибок на ногах, крапивница, зуд, себорея, облысение

Болезни женские 54
Гиперплазия эндометрия, фиброзно-кистозная мастопатия, эндометриоз, киста яичника

Болезни хирургические 60
Рубцы после ожога, шпоры на пятках

Советы по разным поводам 63
Артрит, радикулит, заболевания кожи, цистит, бронхит, воспаление гениталий, дистрофия мышц, неврит слухового нерва, пародонтоз

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ
Вступление Татьяны Загуменниковой 66

Болезни органов кровообращения 71
Аритмия, атеросклероз, гипертония, ИБС, стенокардия, головные боли, очищение организма от шлаков, профилактика сосудистых заболеваний, повышенный уровень сахара, холестерина в крови, стенокардия, тахикардия, инфаркт, склероз, очищение сосудов

Болезни органов дыхания и уха, горла, носа 80
Астма бронхиальная, кашель, простуда, отит, ларингит

Болезни органов пищеварения 86
Гастрит, язва 12-перстной кишки, холецистит, панкреатит, дисбактериоз, энтероколит, колит спастический, неспецифический язвенный колит, панкреатит острый, пищевое отравление

Болезни печени и желчевыводящих путей 100
Желчнокаменная болезнь, холецистит с перегибом желчного пузыря, цирроз печени

Болезни почек и мочевыводящих путей 106
Пиелонефрит, цистит

Болезни кожи 110
Себорея жирная, укрепление волос

Болезни нервные 113
Бессонница

Болезни женские 115
Воспалительные заболевания женских половых органов, крауроз вульвы, миома, фиброма, бесплодие

Советы по разным поводам 124
Повышение иммунитета

УДАРИМ ПО ЗЕЛЕНЕНЬКОМУ!

Нет, друзья мои, я вовсе не призываю вас брататься с зеленым змием. Речь о другом: наконец-то пришло лето, а вместе с ним из земли повылезало молодое, зеленое, буйное... Так и прет оно вверх и вширь, заполняя собой все свободное пространство. Вот уж где силища! Вот уж где здоровье! Самое время использовать эту мощь, насытить организм целебной силой растений так, чтобы хватило до следующего сезона. Причем, и напрягаться особенно не придется, так как помочь в этом могут распространенные повсеместно *крапива* и *ромашка*.

«Ну, да, — презрительно изогнет губы наш читатель. – Это же сорняки!». И мы, честно говоря, так думали, когда нам подал идею посвятить номер этим двум растениям небезызвестный вам доктор В.М. Костеров. Однако Виктор Михайлович был настойчив, и мы, пролистав подшивку вестника «ЗОЖ» за 10 лет от его начала, с удивлением обнаружили, что он прав. Рецептов, содержащих в своем составе крапиву и ромашку, — пруд пруди, выбирай лучшие. Ну, мы и выбрали, а доктор на пару с другим фитотерапевтом – А.В. Печеневским сделали подробнейшие комментарии к читательским рецептам.

В номере, как обычно, все отсортировано по заболеваниям, которых набралось немало (см. «Содержание». — ***Прим. ред.***). Не буду перечислять их: это практически все системы организма. В общем, номер, на мой взгляд, получился полезным и интересным. Некоторым изъяном, опять же с моей точки зрения, является отсутствие в нем рецепта супчика из крапивы. А супчик этот полезен чрезвычайно. Конечно, многие дачники и так знают, как его приготовить. Но у каждого – свои варианты. Попробуйте мой, а вдруг он вам понравится больше?

Итак, идем в огород или в любое другое место, где растет крапива, только подальше от дороги. Не забываем взять резиновые перчатки, ножницы и полиэтиленовый пакет. Надев перчатки, выискиваем наиболее молодые кустики крапивы и ножницами срезаем самые сочные листья, чем сочнее, тем лучше. Набив ими пакет, возвращаемся домой. Листья крапивы можно хранить в холодильнике 2-3 дня, доставая их оттуда по мере необходимости.

Наливаем воды в 2-3-литровую кастрюлю и ставим на огонь. Мелко режем туда две-три молоденькие картошечки.

Пока она варится, не скучаем: две небольшие луковки и две морковки среднего размера очистить и мелко порезать; морковь можно натереть на терке. Далее пассеруем их в растительном масле обязательно холодного отжима и ни в коем случае не рафинированном, так, чтобы масло пахло маслом, а не выдохшимся одеколоном. Продолжаем этот процесс, пока лучок не обернется золотым, а морковочка – медной.

Теперь самое главное. Снова надев резиновые перчатки, мелко режем листья крапивы, так, чтобы ими заполнить объем одной глубокой тарелки.

Как только картошка готова, добавляем в кастрюлю лук с морковкой, высыпаем крапиву из тарелки, выжимаем сок половины лимона и выключаем огонь через 1, максимум 2 минуты.

До выключения огня самое время посолить и поперчить. Можно добавить немного корня имбиря, если он у вас есть, – настрогайте 1 ч. ложку. Если нет, очистите и мелко покрошите 2-3 зубчика чеснока.

Перед тем, как приступить к еде, положите в тарелку половинку яйца,сваренного вкрутую, и 1 ст. ложку сметаны. Естественно, есть этот суп надо горячим.

Возможен и невегетарианский вариант. Для этого перед началом всего отварите 100 г мелко нарезанного мяса, лучше всего баранины, до готовности. Далее, как говорится, по тексту.

Главный редактор журнала «Предупреждение Плюс»
Сергей АНДРУСЕНКО.

Следующий, 7-й номер журнала выйдет 17 июля с.г.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Семейство крапивные – Urticaceae.

Народные названия: жалюча кропива, жалива велика, жегала, стрекава

Трудно представить себе человека, который бы не был знаком с самым, пожалуй, распространенным растением – крапивой. Одни нещадно вырубают ее на своих приусадебных участках, считая сорняком, другие используют для лечения и приготовления щей и салатов. Я хочу в этой небольшой вступительной статье к главе, посвященной читательским рецептам по использованию крапивы, рассказать о целебных свойствах растения, истории происхождения, применении в народной и официальной медицине.

Многолетнее травянистое, двудомное, ветроопыляемое растение с ветвистым ползучим корневищем. Стебли прямостоячие, четырехгранные, неветвистые, высотой 60 - 170 см, покрытые, как и листья, длинными жгучими и короткими простыми волосками. Листья супротивные, яйцевидно-ланцетовидные, по краю крупнозубчатые, длиной 8-17 см, шириной 2-8 см. Цветки однополые, мелкие, с простым четырехраздельным околоцветником, собранные в ветвистые, прерывистые колосья, выходящие из пазух листьев. Плод – яйцевидный или эллиптический, желтовато-серый орешек. Цветет с июня до осени; плоды созревают с июля.

Научное название рода производно от латинских слов urtica – «жечь» и dioica – «двудомное». Видовое научное название dioica – переводится с латинского как «двудом-

ное». Русское родовое название «крапива» восходит к древнерусскому слову «окроп», что значит «кипяток», и это, возможно, объясняется тем, что крапиву, перед тем как давать животным, обрабатывали кипятком, а может быть, тем, что действие крапивы и кипятка является одинаково обжигающим.

Крапива двудомная произрастает в различных экологических условиях. Она растет в тенистых влажных лесах, на вырубках, гарях, по оврагам и прибрежным зарослям кустарников. Наибольшие заросли образует на пустырях, около заброшенных поселений, вблизи жилья, вдоль дорог и на сбитых выпасом лугах. Наибольшая плотность зарослей крапивы бывает там, где почвы богаты перегноем и достаточно увлажнены. Однако этот рудеральный сорняк иногда поселяется также на щебнистых и сухих почвах, но здесь он встречается лишь отдельными группами.

В медицине используют листья крапивы двудомной, собранные во время цветения.

Их *кровоостанавливающие* свойства были известны еще в XVI веке, когда отвары из листьев крапивы стали применять при *легочных, кишечных* и другого рода *кровотечениях*.

С появлением других кровоостанавливающих средств о крапиве незаслуженно забыли, но во время Великой Отечественной войны, когда потребность в кровоостанавливающих препаратах резко возросла, листья крапивы вновь нашли широкое применение.

Кровоостанавливающие свойства листьев крапивы связаны с содержанием в них витамина К. При его недостатке резко снижается свертываемость крови. В витамине К нуждаются как растительные, так и животные клетки, но в значительных количествах он накапливается только в растениях. Листья крапивы являются одним из основных источников этого ценного биологически активного вещества.

Среди других биологически активных веществ листья крапивы содержат большое количество витамина С, ка-

ротин и каротиноиды, витамины группы В, муравьиную, пантотеновую и другие органические кислоты. В листьях обнаружено до 5 % хлорофилла, более 2 % дубильных веществ, камедь, протопорфирин, копропорфирин, ситостерин, гликозид уртицин, железо, фитонциды, кверцетин, кофейная, р-кумаровая и феруловая кислоты, ацетилхолин, гистамин.

Сумма действующих веществ, главным образом, витамины и соли железа, содержащиеся в крапиве, *нормализует обмен веществ* в организме, *стимулирует эритропоэз (формирование эритроцитов)*. Кроме того, препараты крапивы обладают *кровоостанавливающим, сосудосуживающим, гиполипидемическим, желчегонным, противовоспалительным, спазмолитическим* действием. Они повышают *мышечный тонус матки и кишечника*, улучшают деятельность *сердечно-сосудистой системы и дыхательного центра*.

Препараты крапивы применяют внутрь как *кровоостанавливающее*, усиливающее *сократительную деятельность матки* и повышающее *свертываемость крови* средство.

Они высокоэффективны при *климактерических, геморроидальных* и других *кровотечениях*. Экстракт крапивы нормализует также *менструальный цикл*, в результате чего уменьшается число менструальных дней. Обнаружено прессорное действие ее препаратов в отношении сосудов внутренних органов.

Наружно свежие листья или порошок из высушенных листьев применяют для лечения *нагноившихся ран* и *варикозных хронических язв*.

В связи с тем, что листья крапивы содержат много витаминов и способствуют *увеличению содержания гемоглобина и эритроцитов в крови*, их применяют для лечения *малокровия*. Листья крапивы входят в состав витаминных чаев (сборов), используемых при *желудочно-кишечных заболеваниях*.

В Болгарии, Польше и Германии препараты крапивы применяют при *анемии, атеросклерозе, мышечном и суставном ревматизме, воспалении почек и мочевого пузыря*, при за-

болеваниях *печени, геморрое, кожных заболеваниях, ожогах I степени,* а также при *выпадении волос.*

Крапива с давних пор применяется как пищевое растение. Из молодых ее листьев готовят зеленые щи и консервированное зеленое пюре. На Кавказе используют в пищу молодые, не огрубевшие стебли, которые рубят, солят и квасят, как капусту.

Листья, семена и молодые стебли крапивы в сушеном и свежем виде входят в рацион домашней птицы, как витаминизированный корм. Стебли крапивы используют для приготовления грубого волокна. Из ее листьев извлекают хлорофилл и используют для приготовления зеленой краски, а также в качестве красителя в фармацевтической и парфюмерной промышленности.

Крапиву двудомную можно выращивать с целью проведения заготовок, но желательно на запольном участке. В культурном огороде крапива может повести себя как злостный сорняк и распространитель паразитного растения повилики. Однако помните, что в тех местах, где на вашем участке поселилась крапива, почва будет плодородная. Поэтому, может, не стоит истреблять ее полностью, а позволить расти в выделенном для нее месте? Крапива не только обогатит почву, но и снабдит вас ценнейшим лекарственным сырьем.

Татьяна ЗАГУМЕННИКОВА,
кандидат биологических наук,
ведущий научный сотрудник лаборатории ботанического сада ВНИИ лекарственных и ароматических растений.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

ВЫРУЧАЮТ ТРАВУШКИ-МУРАВУШКИ

Лимфоцитарная лимфома

Год назад поставили мне диагноз *лимфоцитарная лимфома*. Как говорят медики, пока в легкой форме. После сеансов химиотерапии врачи рекомендуют для поддержания печени принимать карсил, а я всегда пью сбор трав.

Это: крапива, подорожник большой, спорыш, листья одуванчика, тысячелистник, лист лопуха, ромашка в сухом, а летом – в свежем виде.

Отвары делаю так:

1 ст. ложку смеси (все беру в равных частях) заливаю кипятком и держу на водяной бане 10 – 15 минут.

Помогает мне и настойка золотого уса, которую пью регулярно.

Несмотря на свою болезнь, стараюсь вечерами возиться на своем дачном участке. Я ведь по образованию агроном-агрохимик. Очень люблю природу, считаю, она помогает мне в самых сложных ситуациях.

Между прочим, когда прихватывает простуда, то утром и вечером принимаю по чайной ложке мед и барсучий жир – здорово помогает.

Адрес: Жуковой Надежде Петровне, 461131 Оренбургская обл., Тоцкий р-н, с. Тоцкое, ул. Нефтяников, д. 10, кв. 3.

Комментарий Печеневского А.В.: В состав сбора, который так хорошо помогает нашей читательнице защитить печень при проведении химиотерапии, внесу поправки.

Первое. Доза крапивы должна быть двойная по отношению к весу других трав.

Второе. В сборе обязательно должны быть репешок, донник и корень одуванчика.

Это нужно как для восстановления печени, так и для восстановления кроветворения, которое страдает при проведении химиотерапии.

ЧТОБЫ ПАМЯТЬ БЫЛА ЛУЧШЕ

Нарушение мозгового кровообращения, потеря памяти

Предлагаю читателям вестника рецепт, которым сама пользуюсь уже 5 лет, для *улучшения памяти*.

Скоро вырастет крапива.

Надо собрать 200 г майской жгучей крапивы и свежую залить 0,5 л водки, поместив в стеклянную банку. Банку завязать тряпочкой или марлей и подержать сутки на окне, а потом 8 суток – в темном шкафу. Процедить, отжать, отфильтровать. Хранить в темной склянке.

Принимать по 1 ч. ложке натощак за 30 минут до еды и на ночь перед сном.

Выпить все. Повторить в следующем году.

Адрес: Кузнецовой, 423270 Татарстан, г. Лениногорск, ул. Шашина, д. 1а, кв. 12.

КРАПИВНЫЕ ВАННЫ ОТ ОБЛИТЕРИРУЮЩЕГО АТЕРОСКЛЕРОЗА

Облитерирующий атеросклероз

Когда привязалась ко мне эта напасть, хирург сказал: «Отныне два раза в год придется проходить курс лечения в стационаре». Меня поставили на учет, и я лечился три года, выполняя все предписания.

В больнице в основном мужчины, женщины болеют облитерирующим атеросклерозом редко. В журнале «Здоровье» я прочитал, что *облитерирующий атеросклероз* – болезнь курильщиков: никотин способствует закупорке артерий. Я сразу бросил курить.

Судьба преподнесла мне подарок: в больнице я встретил женщину, которая потом стала моей женой. Сейчас мы живем в любви и радости. Моя жена меня вылечила. Уже прошло 14 лет, как я не бывал у врача.

Вот рецепт:

когда появится весной крапива, голыми руками рвите ее и собирайте в пакет. Наберите крапивы примерно с банный веник.

Дома высыпать крапиву в ванну и залить горячей водой, чтобы трава была вся в воде. Через полчаса вода станет зеленой. Потом добавить воды холодной, чтобы было терпимо, и сесть в ванну. Воды должно быть по пояс. Сидите 30 минут и натирайте ноги крапивой. Нужно сделать 10 процедур.

Уверен: это поможет. Чтобы закрепить результат, нужно насушить 10 веников из крапивы и зимой повторить эту процедуру. Желаю всем выздороветь и больше не болеть.

Адрес: Гаврилову Алексею Гавриловичу, 624285 Свердловская обл., г. Асбест, пгт Рефтинский, ул. Лесная, д. 11, кв. 16.

ИМЕЙТЕ ПРО ЗАПАС СУШЕНУЮ КРАПИВУ

Облитерирующий атеросклероз

В «ЗОЖ» № 21 за 2002 год была опубликована моя заметка «Крапивные ванны от *облитерирующего атеросклероза*». С этого времени не иссякает поток писем в мой адрес. Я пришел к выводу, что требуются разъяснения. Отвечаю на наиболее часто повторяющиеся вопросы.

Самая полезная крапива – весенняя, появится она в мае или раньше, не имеет значения. Рвать ее можно голыми руками, можно в рукавицах или с помощью серпа и косы – значения не имеет. Наберите полный целлофановый пакет, примерно с банный веник. Получится больше – вреда не будет.

Ополоснув от пыли и грязи, кладите крапиву в ванну и заливайте горячей водой. Настаивайте примерно час, чтобы вода стала зеленой и немного остыла, иначе обожжетесь. Для сердечников важно, чтобы уровень воды приходился ниже уровня сердца, и темпе-

ратура была ниже 40 градусов, но не холодной. Время процедуры не должно превышать 10 минут. Для здоровых людей уровень воды не так важен, и находиться в ванне можно до 20-30 минут при температуре 40 градусов.

Эту процедуру надо повторять ежедневно перед сном обязательно, а в течение дня по возможности многократно. По завершении «крапивного сеанса» растения из ванны стоит убрать, самому же лечь отдыхать, тепло укрыв ноги.

Поскольку я натирал икры и ступни крапивой, после ванны меня сильно беспокоил зуд. Терпел.

Спрашивают о красно-синих и фиолетовых звездочках на ногах, это разговор особый. У меня лично их не было.

Я болел в течение трех лет, состоял на учете в поликлинике, а когда бывал в больнице, ни от кого не слышал, что можно надеяться на полное выздоровление. А крапива, между тем, помогла даже в таком вот крайнем, я бы сказал, случае.

Как-то зимой я встретил соседа по гаражу. Хромает, жалуется на облитерирующий атеросклероз. Рассказал ему о крапиве. К весне, когда появилась крапива, у него ампутировали палец. Рана после операции не заживала, но затянулась после того, как начал принимать крапивные ванны.

Это случилось 5 лет назад. Сейчас вижу соседа на своих ногах. Он доволен, говорит, теперь всегда имеет про запас сушеную крапиву. Так что надежда на выздоровление есть у всех. А мне, конечно, хотелось бы услышать отзывы тех, кто воспользуется моими советами.

Адрес: Гаврилову Алексею Гавриловичу, 624285 Свердловская обл., г. Асбест, пгт Рефтинский, ул. Лесная, д.11, кв.16.

Комментарий Печеневского А.В.: На три последних письма дам общий комментарий, так как рекомендации будут практически одинаковыми. В лечении крупных сосудов конечностей, аорты, головного мозга, которые так часто страдают от атеросклероза, и в особенности у боль-

ных сахарным диабетом, фитотерапия достигла, на мой взгляд, значительных успехов. Об этом говорят не только письма наших читателей, но и научные исследования в клиниках России. Об этом факте высказывались многие ученые и практикующие фитотерапевты на первом съезде, проходившем в Москве в марте сего года. Факторы, которые приводят к атеросклерозу сосудов, всем известны: гиподинамия, стрессы, нерациональное питание, гипертония, сахарный диабет.

Кроме крапивы в сборы трав советую вводить следующие лекарственные растения:

корни одуванчика, девясила, солодки, цветы донника, боярышника, каштана, хвощ полевой, кору ивы, землянику, кукурузные рыльца, клевер, семена укропа, льна и дикой моркови, омелу, плоды рябины, хмель, чистотел, якорцы, желтушник, диоскорею, арнику.

5-7 растений из этого списка, взятые в равных весовых соотношениях, измельчаются. 2 ч. ложки сбора помещают в 300-400 мл холодной воды и нагревают до кипения. Варят под крышкой 3-5 минут и настаивают в тепле 1-1,5 часа.

После процеживания добавляют 1 ст. ложку одного из соков: омелы, чистотела, донника, одуванчика, рябины (в зависимости от наличия и сезона).

Сюда же советую добавить 1-2 ч. ложки настойки на выбор: чеснока, клевера, донника, желтушника, дикой моркови и 1 ст. ложку меда.

Принимать за 20-30 минут до еды по 100 мл такой смеси. Остаток выпить перед сном. Курс такого лечения – по 1,5-2 месяца. В течение года провести 3-4 курса при выраженных явлениях атеросклероза и 2-3 курса при умеренных нарушениях кровообращения.

Ванны из крапивы, сосны и других упомянутых в этом комментарии трав очень целительны по действию. Поэтому я очень настоятельно рекомендую их к применению нашими читателями.

Должен заметить, что не всем можно делать ванны (сердечная декомпенсация, тяжелые аритмии, инфекционные

заболевания в остром периоде, некоторые кожные болезни). В любом случае посоветоваться со своим врачом надо. Если по показаниям ванны не разрешены, то делайте влажные обертывания конечностей или всего тела из упомянутых отваров.

Напомню, что ванны проводятся при температуре воды 38-40 градусов, длительность – 20-25 минут, частота – 2-3 раза в неделю. Общее количество ванн на курс лечения – 20-25, длительность обертывания – 1-1,5 часа, частота и количество – как у ванн.

В борьбе за чистоту сосудов большое значение имеют низкохолестериновое питание (отруби, лук и чеснок обязательны), подвижный образ жизни, отказ от курения.

ЗАБЫЛ, В КАКОЙ СТОРОНЕ СЕРДЦЕ

Стенокардия, инфаркт

В 1991 году я заболел *стенокардией*. Без нитроглицерина не мог выходить из дома. А вскоре получил что-то вроде легкого *инфаркта*. Предлагали мне даже лечь в больницу. Но я отказался, а вылечился сам отваром крапивы двудомной. Рецепт взял из журнала «Сельская новь» № 3 за 1991 год.

Пропил я отвар крапивы 2 курса и забыл, где у меня сердце. В прошлом году летом опять защемило за грудиной. Снова прошел курс – все сняло как рукой. Прекрасный, одним словом, рецепт.

Я вам его высылаю. Там, правда, что-то написано об анализе на протромбин, но я его не делал. И крапиву я пил только свежую.

Адрес: Семенову Виталию Николаевичу, 152060 Ярославская обл., Даниловский р-н, почтовое отделение Путятино, с. Дмитриевское, д. 56.

«ЗОЖ»: Виталий Николаевич прислал нам пожелтевшую вырезку из «Сельской нови». Рецепт в журнал, в свою очередь, прислал народный врач из Узбекистана («Бештабиб») Петр Васильевич Карасев.

«Должен предупредить, что в природе – десятки видов двудомной крапивы. Не путайте ее с другой крапивой, которую в народе называют жгучкой.

И еще одно предупреждение: прежде чем применять крапивный препарат, нужно проверить свою кровь на протромбин. Если она не загущена, – пожалуйста, потребляйте на здоровье.

Теперь – как же делать крапивный препарат по моей прописи.

В академической медицине рекомендуется собирать двудомную крапиву в стадии цветения. Согласен, она имеет наибольшую силу в это время. Ну, а если сердечник столкнулся с обострением болезни осенью или весной, как быть? По моим наблюдениям, крапиву можно (и не только листья, но и весь стебель с листвой) собирать с весны и до морозов. Загнившие, почерневшие листья нужно, конечно, удалить. Сушить в темном месте, где есть сквозняки. Крапиву можно применять и в зеленом виде. Постригать ее надо ножницами, помельче.

Примерно 50-70 г вымойте, поместите в литровую эмалированную кружку, залейте 450 мл холодной воды. Через полчаса ставьте на огонь. Кипятите в открытой посуде на медленном огне 10 минут. Остудите, процедите. Отвар надо держать в холодильнике. Перед употреблением подогревать до комнатной температуры.

Такой препарат желательно употреблять в свежем виде, это количество – на 2 дня. Через 5 дней сделать перерыв на 2-3 дня. Курс лечения – 3 периода по 5 дней с двумя перерывами – составляет в общей сложности 20-21 день. После этого можете смело делать ЭКГ, она у вас будет нормальной.

По моим наблюдениям, за крапивным препаратом «водится» еще одно интересное свойство. После инфаркта у человека, как правило, появляется чувство обреченности. Жди второй удар, а там... Но вот применили несколько раз крапивный препарат, и человек ожил в буквальном смысле слова.

Ну, а если у вас протромбин высок? Не торопитесь впадать в отчаяние. В арсенале народных медиков есть средства, разжижающие кровь. Одно из них – корни тутовника.

Рецептура приготовления препарата из него проста.

Берут 200 г корней тутовника (свежих), измельчают, промывают. Вымытые корни кладут в эмалированную посуду, заливают 3 л холодной воды, оставляют на час, а затем ставят на медленный огонь. Через 15 минут после того, как отвар закипит, его надо снять, остудить, процедить и поставить в холодильник. Это количество лекарства рассчитано на 5 дней – пьют по стакану в день 3 раза за полчаса до еды. Затем делают перерыв на 2-3 дня и принимают крапивный препарат.

Два-три таких курса – и вы забудете, в каком боку у вас сердце!»

ПРО ТРОМБОФЛЕБИТ

Тромбофлебит

У меня *тромбофлебит*, читала, что помогают желтый донник и экстракт коры каштана конского. Эти средства разжижают кровь, а пока я спасаюсь настойкой каланхоэ.

Беру листья и стебель каланхоэ, режу на мелкие кусочки, набиваю пол-литровую бутылку и заливаю водкой или спиртом. Настаивать надо неделю в темном месте, периодически встряхивая. Натирать ноги перед сном от стопы и выше. В тяжелых случаях до полного излечения нужно повторять процедуру 3-4 месяца регулярно.

Полезен также настой крапивы.

1-2 ст. ложки сухих листьев крапивы заливают стаканом кипятка, держат в термосе 1 час и принимают за 15-20 минут до еды по 1/3 стакана.

Примерно так же делается отвар крапивы.

2 ст. ложки сухих листьев залить стаканом кипятка, кипятить 2–3 минуты, не более, с закрытой крышкой, настаивать полчаса, процедить и принимать так же, как и настои, 3 раза в день.

Годится и сок свежей крапивы.

По 1 ч. ложке на 50 г молока или теплой воды. Принимать 3 раза в день до еды.

Адрес: Шапошниковой Марии Георгиевне, 682493 Хабаровский край, Охотский р-н, пос. Новое Устье, ул. Морская.

Комментарий Печеневского А.В.: Что касается донника желтого, то мои многолетние наблюдения показывают, что чайная ложечка цветков растения, принятая на ночь в сухом виде, прекрасно заменяет аспирин или тромбоАСС, не вызывая побочных действий, которые присущи медикаментам.

Кроме донника, к растениям, разжижающим кровь, относят кору и корки плодов каштана конского, корни тутовника, кору ивы козьей, корни солодки, редьку, яблоки, омелу белую, бессмертник, пшеничные и ржаные отруби, цветки боярышника, чистотел, корни девясила.

Пищевые продукты: лук, чеснок.

Из пчелопродуктов: пчелиный яд. Гирудин – продукт слюнных желез медицинской пиявки (входит в состав крема «Софья с пиявкой»).

Более выраженный эффект разжижения крови до нормы я наблюдаю в лечебной практике при назначении соков донника, омелы, боярышника, чистотела, желтушника, одуванчика.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

ПРОТИВОАСТМАТИЧЕСКИЙ ЧАЙ

Астма бронхиальная

Спешу поделиться очень хорошим рецептом от *бронхиальной астмы*. Это противоастматический чай. При длительном его применении не надо будет применять ингаляторы, дорогостоящие лекарства, со временем вас покинут удушье, кашель, «клокотание» в груди и свистящее дыхание.

Итак, рецепт противоастматического чая:

25 г багульника болотного и 15 г крапивы малой (двудомной, жгучей) смешать, положить в эмалированную кастрюлю и с вечера залить 1 л холодной воды. Пусть трава за ночь намокнет. Утром кастрюлю поставить на огонь, закрыв крышкой. Когда вода закипит, убавить огонь и пусть 5–7 минут покипит. Затем, не открывая крышку, снять с огня и настаивать в течение 30 минут. Затем процедить и в горячем виде сразу выпить натощак 1 стакан чая. Остальное выпить в 4 приема в течение дня через 1 час после еды.

Пить чай следует 2 недели, ежедневно с вечера заготавливая новую порцию. Затем 2 недели отдыхать и снова повторить двухнедельный прием. И так до исчезновения всех признаков бронхиальной астмы.

Во время приема чая следует больше находиться на свежем воздухе, на солнце, в движении, принимать теплые ванны, есть удобоваримую пищу, исключая алкоголь и пряности.

Противоастматический чай можно применять при *простуде, ревматизме, коклюше, бронхите.*

И еще совет. При ревматизме 1 часть измельченного багульника и 1 часть измельченного корня чемерицы смешай-

те с 3 частями растопленного свиного жира, поставьте на 12 часов в теплую печь (духовку), но чтобы не кипело. Затем нужно вынуть, процедить в баночку и завязать бумагой. Втирать в больные места.

Адрес: Клоковой Л.А., 606430 Нижегородская обл., г. Городец, ул. Серого, д. 3, кв. 26.

Комментарий Печеневского А.В.: Рецепт прост, лечение доступно и, как видно из письма, эффективно. Но в лечебной практике встречаются застарелые формы бронхиальной астмы, где необходимо включать большее количество трав, менять их дозы, продолжительность лечения, добавлять соки и настойки лекарственных трав, изменять диету, вводить дыхательную гимнастику, проводить лечение от глистов.... Все это говорит о том, что с бронхиальной астмой нужно «говорить на Вы». Кто болеет, тот меня хорошо понимает.

Приведу общую схему лечения.

В состав сбора из 7-9 трав рекомендую взять по 30-50 г крапивы, донника, корней девясила, алтея, репешка, семян фенхеля, подорожник, коровяк, мальву, эвкалипт, мяту, мать-и-мачеху, эфедру.

Если астма имеет *аллергическое происхождение*, то добавляют

чистотел, череду, солодку, кирказон, землянику.

Травы измельчаются, и сбор готов.

Первые 2-3 дня заваривать 1 ч. ложку на 400 мл воды, дать покипеть настою под крышкой 3-5 минут, после чего его надо настоять 1 час. Принимать по 50-70 мл 5-7 раз в день до еды.

Потом перейти на заваривание 2 ч. ложек в течение 3 дней и лишь после этого лечиться, заваривая 1 столовую ложку.

Быстрому выздоровлению способствует прием соков растений, которые добавляют по 1-2 ст. ложки на суточное количество настоя. Это соки

подорожника, бузины черной, чистотела, череды, мальвы, гулявника, омелы.

Не стоит отказываться и от настоек из названных растений.

Они готовятся на водке из расчета: 1 часть сырья на 5 частей водки. Выдержать 2 недели. Настойку добавляют по 1-2 ч. ложки на суточное количество настоя.

Не пренебрегайте и пчелопродуктами, особенно в случаях бронхиальной астмы, которая является следствием тяжелых бактериальных и вирусных бронхитов и пневмоний. Здесь с хорошим эффектом применяются настойки прополиса, пчелиного подмора или восковой моли.

В упорных случаях больной может купить в аптеке многоцелевой по действию экстракт из семян грейпфрута под названием цитросепт. Цитросепт интересен тем, что является частью фитотерапии (источник – грейпфрут). И как многие растения, действует на патогенные кокки, туберкулезные палочки, простейших, грибки, кандиду, вирусы. Такой широкий диапазон воздействия помогает долго обходиться без антибиотиков и сульфамидов. Кроме того, цитросепт обладает противоаллергическим действием, что при аллергическом происхождении бронхиальной астмы сразу отмечается пациентами.

В ходе домашнего лечения бронхиальной астмы можно принимать ингаляции из листьев эвкалипта, донника, сосны, багульника, девясила, укропа, фенхеля и других известных вам трав.

Известных – в смысле опыта их предварительного использования для ингаляций.

Их проводят по 1-2 за вечер, накрывшись одеялом над кастрюлей, в которую на 3 л кипятка добавлена горсть одной из трав (2-3 минуты прокипятить). Длительность процедуры – 10-15 минут. На курс – 7-10 ингаляций.

А в случае необходимости проводят 1-2 в неделю для поддержания хорошей функции внешнего дыхания. Проводя самолечение дома, советуйтесь с врачом, ему же сообщайте о своих успехах.

КРАПИВА ВЫКУРИЛА АСТМУ

Астма бронхиальная

По образованию я медсестра. Но народными средствами никогда не пренебрегала. Хочу посоветовать, как можно излечиться от *бронхиальной астмы*.

Нарвите крапивы. Высушите стебли так, чтобы стали, как труха. Сверните из хорошей бумаги сигарету и заполните ее этой крапивной трухой. Дайте покурить больному. Увидите, как приступ начнет на глазах спадать: будет хорошо откашливаться мокрота, станет свободным дыхание.

Этот проверенный рецепт я посоветовала знакомым врачам – мужу и жене, у которых был болен шестилетний сын.

Адрес: Уфимцевой Валентине Николаевне, 125130 г. Москва, ул. З. и А. Космодемьянских, д. 35/1, кв.152.

СОВЕТЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ ПО ПОВОДУ ЛЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО НАСМОРКА

Насморк хронический

В «ЗОЖ» № 13 за 1999 г. была опубликована моя просьба о том, как лечить *хронический насморк*. Очень признательна всем, кто отозвался.

Потом стали приходить письма, в которых меня просят сообщить, какие советы я получила. Охотно поделюсь. Ведь насморк – довольно распространенное заболевание.

– Корень крапивы выкопать осенью, промыть, измельчить, залить водкой (2 ст. ложки на 0,25 л водки), настоять 14 дней в теплом месте. Можно добавить настурцию (1 ст. ложку настоять в 1/2 стакана горячей воды). Промывать нос.

– Листья настурции: есть в салатах по 7-10 штук в день, 2-3 листика заварить и промывать носовые ходы.

– Промывать нос отваром корней лопуха.

– При обострениях насморка скрутить из лука трубочки, предварительно сделав насечки внутри лука ножом, и держать в носовых ходах 1-2 часа.

Будет обильно течь слизь, но насморк прекратится.

– Полезна парная баня 1 раз в неделю.

– Делать компресс: приложить к подошве салфетку, смоченную в керосине (надеть шерстяные носки). Повторить несколько раз на ночь.

Если будет сильно жечь, компресс убрать.

– Опускать голову на 3-5 минут в очень теплую воду, затем в холодную на 20-30 секунд, а потом закапать в

каждую ноздрю по 10 капель утренней мочи. Делать через день, пока не прекратятся выделения из носа. Лучше эти процедуры проводить в начале лунного месяца.

– Взять среднюю морковь, потереть на терке, отжать сок, добавить столько же подсолнечного нерафинированного масла, смешать. Капать 3 раза в день по 1 капле. Греть ноги в теплой воде с содой.

– Промывать нос (из ладошки) составом: на 1 стакан кипяченой воды 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки соды, 3-4 капли йода, 3 ч. ложки настойки календулы и эвкалипта.

– Сделать смесь 1:1 из меда и сока алоэ, обмакнуть фитилечки и вставить в носовые ходы. Одновременно нагреть мешочек с песком, приложить к затылку, держать 10 минут, затем фитилечки вынуть. Делать процедуру 2 раза в день.

– Растереть таблетку стрептоцида и засыпать в каждую ноздрю на ночь по половинке таблетки. Для этого насыпать порошок в чайную ложку, лечь на спину, вставить в ноздрю, закрыть и вдохнуть.

– Смазывать носовые ходы в течение месяца линиментом стрептоцида на рыбьем жире. Можно и без рыбьего жира – важно присутствие стрептоцида. Можно даже в детский крем добавить 1 г порошка стрептоцида и смазывать.

– Парадоксальная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой.

Всем читателям желаю здоровья и благополучия.

Адрес: Лоле Альбине Федотовне, 680026 г. Хабаровск, ул. Чкалова, д. 15, кв. 21.

КАК Я ЛЕЧУ САРКОИДОЗ

Саркоидоз

Я ваша давняя почитательница. И сегодня хочу поделиться выстраданным опытом лечения *саркоидоза*. Болезнь малоизученная, до сих пор не определено, от чего она возникает и как ее лечить. А так как она диагностируется около 35 лет, то народных способов лечения ее пока нет.

У меня саркоидозом поражены не только корни легких, но и глаза. Температура 38-39° держалась около двух лет, состояние просто ужасное! При этом все анализы крови и

щитовидной железы в норме. При температуре 39° РОЭ - 10. Мучила жуткая жажда, пила до 5 литров в день. Три года принимала «лошадиными» дозами преднизолон. После совета лечащего врача попить иммуностимулирующее средство «Кошачий коготь» и «Деренат» состояние резко ухудшилось. Это подтвердила компьютерная томография, которая показала резкое увеличение лимфатических узлов.

После этого я решила лечиться сама. Начала принимать преднизолон по убывающей схеме – с 8 таблеток до одной и настой трав. С первого дня температура снизилась до 37,2°, потом стала нормальной, и так было четыре месяца. Глаза перестали болеть. Принимать преднизолон я закончила, а настои трав продолжала пить.

Рецепт настоя:

крапива двудомная – 9 частей, зверобой – 9 частей. И по 1 части: чистотел, мать-и-мачеха, горец птичий, лапчатка гусиная, череда, мята перечная, ромашка аптечная, календула, подорожник.

1 ст. ложку сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить и пить по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Прочитала совет приема бифунгина. Пила 2,5 месяца. Совершенно перестала болеть поджелудочная железа, и не поверите, но дикая жажда прекратилась. (Бифунгин – вытяжка из чаги. Продается в аптеках. – **Прим. ред.)**

Потом решила попробовать настойку чистотела по схеме Тищенко (начиная с 1 капли, довести до 50 капель, затем ежедневно уменьшать по 1 капле). Пропив половину схемы, я сделала компьютерную томографию, которая показала уменьшение лимфоузлов на 0,6 см.

Сейчас температура появляется только к вечеру (37,3-37,7). Стоит только смазать подмышки настойкой чистотела, как через 10 минут температура нормальная.

По утрам я пью натощак стакан теплой кипяченой воды, через 30 минут – овсяный кисель. Для деловых женщин, которым все время некогда, могу посоветовать быстрый способ приготовления овсяного киселя (рецепты есть в вашей газете): пропорции те же и настаивается так же, но через дур-

шлаг не протирается, а вода сливается и гуща разминается. Получается очень нежный кисель.

Мои советы болеющим саркоидозом:

• Не пить молоко, не есть сыр (совет из Интернета).

• На наших таблетках глюконата кальция стоит предупреждение: больным саркоидозом не принимать. Следовательно, кальций для нас вреден.

• Пить настои трав. Чистотел должен входить обязательно.

• Советую пропить настойку или сок (активный способ) чистотела по «царской» схеме Тищенко.

• При температуре обтирать подмышки соком или настойкой чистотела.

• Ни в коем случае не принимать иммуностимулирующие препараты.

• Желательно исключить из питания сахар, мед, жиры. Хорошо действует обливание холодной водой.

• Не загорать и не ездить на юг, знаю случаи резкого ухудшения самочувствия.

Очень хочется хотя бы немножко облегчить страдания людей, болеющих этой загадочной болезнью.

Ольга Ленник.

«ЗОЖ»: Автор письма просила не упоминать ее адрес.

Комментарий Печеневского А.В.: Саркоидоз — действительно редкое и малоизученное заболевание. Лечение его сложно как для пациентов, так и для врачей. Поэтому мы должны принести нашу коллективную благодарность таким читателям, как Ольга Ленник.

По просьбе одного из тубдиспансеров 7 лет назад мною была разработана и передана рецептура сбора и методика лечения этого недуга. Вот как она выглядит.

Сбор лекарственных растений:

корень алтея, окопника и девясила, багульник, зверобой, золототысячник, трава овса, хвощ, тысячелистник, почки сосны, цветки софоры, чабрец, эвкалипт, подорожник – по полчасти. Календула, пижма, ромашка, спорыш, тысячелистник, крапива, душица, шиповник, вероника – по 1 части.

Травы смешать, измельчить. На 400 мл воды добавить 1 ст. ложку сбора и варить под крышкой 5 минут, настоять в тепле 1-1,5 часа. Процедить. В настой добавить: 1 ст. ложку сока подорожника, шишек сосны, донника или татарника и 1 ст. ложку пчелиного меда. Это дневная порция, которую принимают по 100 мл 4 раза в день за полчаса до еды и остаток – на ночь.

Сбор пьют два месяца, вместе или отдельно от лекарств. Перерыв – 10-15 дней. Лечебные курсы, а их может быть 2-3-5 в зависимости от результатов, являются мощным рычагом поддержания хорошего состояния больных на протяжении многих лет.

ТРАВНИЦА ПОМОГЛА

Туберкулез легких

Обращается к вам обычный человек, который хотел бы поделиться своими переживаниями, мыслями и опытом.

В ноябре прошлого года я был назначен на руководящую должность. Вроде жизнь улыбнулась. А через несколько месяцев во время флюорографического обследования у меня обнаружили *туберкулез правого легкого*. Честно признаться – стало страшно. Врачи предложили сделать операцию. Не спал ночами, переживал, думал: делать или не делать, что после операции? Мне 45. Решил, что прооперироваться всегда успею.

Два месяца жил на таблетках, назначенных врачом. В то же время стал лечиться у травницы. Уверен, что именно она мне и помогла. Улучшение наступило уже к концу первого месяца. Я даже не ожидал. А принимал вот что:

хвощ, мать-и-мачеху, горец птичий. Брал все по 1 стакану, заливал двумя стаканами кипятка, настаивал 1 час, пил по 1/3 стакана 3 раза в день.

В качестве витаминного средства:

заваривал и пил настой плодов шиповника, чередуя через каждый месяц с отваром листа крапивы.

Как общеукрепляющее средство сделал такую смесь:

изюм, курага, грецкие орехи – все по 1 стакану. Пропустил через мясорубку и смешал с 1 стаканом меда.

Хранил в стеклянной банке в холодильнике, принимал по 1 ст. ложке 2 раза в день.

Одновременно ел сырой лук и чеснок. Также употреблял рыбий жир – по 1 ст. ложке три раза в день.

Сейчас мое состояние намного лучше. Я сплю, у меня хороший аппетит, нет болей за грудиной. Пишу только потому, что читаю вестник, он помогает не только мне, но и членам моей семьи. Надеюсь, кому-то пригодится мой опыт.

Адрес: Карпушкину Олегу, 440047 г. Пенза, ул. Ульяновская, д. 10, кв. 18.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

И СНОВА О МАЙСКОЙ КРАПИВЕ

Аденома предстательной железы

Вот уже десять лет «держу» *аденому* крапивой.

Запариваю кипятком две веточки длиной 30 см, предварительно порезав их ножницами, в литровой кружке. И стоит, пока не станет теплой. Потом процежу и пью 3 раза в день за 20 минут до еды. Выпиваю по 150 мл. Пью недели полторы, потом – перерыв недели на две, а дальше – по самочувствию.

Заготавливаю крапиву в конце мая, когда зацветет.

Адрес: Марисию Сергею Александровичу, 352147 Краснодарский край, Кавказский р-н, ст-ца Казанская, ул. Гоголя, д. 260.

Комментарий Костерова В.М.: Сергей Александрович пишет в своем письме о необычном способе лечения аденомы простаты. Он использует надземную часть крапивы в виде настоя. Поверить не могу, а не поверить – не имею права. Известны блокирующие свойства крапивы, то есть препятствующие росту. Но применяются в этих случаях ее корни. Причем в виде настойки. Более того, как правило, корни крапивы используют в смеси с другими лекарственными растениями, например, со зверобоем, золотой розгой. Рецепт автора очень прост, вот если бы он был еще и эффективен, было бы здорово, кто хочет, попробуйте. Навредить в этом случае невозможно, а польза может быть.

БОЛЕЗНЬ ПОЧЕК, КАЖЕТСЯ, ПОБЕДИЛА. НО ДОНИМАЕТ АРТРИТ

Амилоидоз почек

В 1996 году у меня заболели суставы – *ревматоидный полиартрит*. Вскоре стали отекать ноги. В больнице поставили диагноз – *амилоидоз почек*. Врачи пробовали вводить белок через капельницу. Из-за этого выделение белка с мочой увеличилось. Сначала было 3,3, а после инъекций даже доходило до 32! Отекла ужасно, спала сидя, задыхалась. Сделали проколы. Ушло много жидкости. По совету своей тети стала пить сок свеклы. Очистился кишечник. Есть я тогда уже почти не могла. Но выделение мочи было 300 г в сутки. Не помогали никакие мочегонные препараты. Белок опять поднялся до 32. Стала пить сок петрушки по 1 ст. ложке 2 раза в день. За 5 дней белок в моче снизился до 9,9. С этим и выписалась из больницы. Дали мне первую группу инвалидности. Случайно узнала рецепт мочегонного чая и стала его пить.

Лист березы – 1 ч. ложка; ягоды можжевельника – 1 ч. ложка; лист брусники – 1 ч. ложка; лист земляники – 1 ч. ложка; трава толокнянка – 1 ч. ложка; лист крапивы – 1 ч. ложка; лист черной смородины – 1 ч. ложка.

Засыпать в 1 л горячей воды, закипит – снять с огня, отцедить через 20 минут и пить как чай за 15 минут до еды 3 раза в день.

Сначала пила по 1/2 стакана, боялась лишних отеков. Потом по целому стакану 2 раза в день. Постепенно количество мочи стало увеличиваться. Белок снизился до 3,3. Пила этот чай весь 2001 год. А недавно прочла в «ЗОЖ» рецепт о чистке крови настойкой крапивы, мяты и чабреца на водке. Провела курс лечения – белок «выходить» перестал! Кажется, дело идет на поправку.

Рецепт такой:

литровую банку до половины заполнить крапивой, утрамбовать. Добавить ветку мяты перечной и ветку чабреца. Залить водкой до верха, закрыть и поставить в темное место на 7 дней. Потом процедить. Пить по 1 ст. ложке за 20 минут до еды. Чистить кровь можно дважды в год – весной и осенью.

Но обострился артрит. Лежала в больнице. Стала принимать преднизолон (раньше не пила). Очень болят суставы, хожу на костылях. Продолжаю бороться за жизнь, ведь мне только 40 лет.

Адрес: Антоновой Любови, 153030 г. Иваново, ул. Завокзальная, д. 94.

Комментарий Костерова В.М.: Любовь Антонова в своем письме довольно подробно описывает, как она подбирала себе средство при лечении почек. Случай довольно сложный, поскольку отягощен повышением выделения белка. Считаю, что она правильно начала лечение с приема сока петрушки. Петрушка позволила ей снизить уровень белка всего за 5 дней более чем в 2 раза. Потом же случайно узнала, как она пишет, «мочегонный рецепт». Он ей хорошо помог. Но я бы, например, из него исключил ягоды можжевельника (правильнее сказать, шишкоягоды). Поскольку в данном случае они слишком резкие, а вот брусника, толокнянка – это в самый раз. А связующим звеном является лист крапивы. А добавить в этот сбор высушенную петрушку было бы хорошим подспорьем. Но это пожелания. А тут автор предложила готовый сбор.

В отношении суставов, которые стали беспокоить автора. В данном случае лечить надо не сами суставы, а причину, которая вызвала эту болезнь. Кстати, очень может быть, что и патология почек, и суставная патология – это звенья одной цепи. А это могут быть и инфекция, и скрытые подагрические явления, и диабет, и щитовидка. Надо бы разобраться.

ГЕПАТИТ В... ПРОШЛА Я И ЧЕРЕЗ ЭТО

Гепатит В

Я заболела в 2001 году *гепатитом В*, принимала кучу лекарств, но мне становилось все хуже и хуже. К счастью, я познакомилась с вестником «ЗОЖ» (спасибо медсестре инфекционного отделения ЦКБ поселка Усть-Неры Оймяконского улуса). И тогда я стала искать помощи в народной медицине.

Из своего рациона питания полностью исключила все жирное, жареное, копченое, соленое, маринады, майонез, аджику, хрен, соусы, кетчупы, а также спиртное. Не стала употреблять сахар, чай пью либо с медом, либо с сахарозаменителями, как при диабете.

Очень хорошо делать салаты из крапивы и одуванчика: траву ошпарить, мелко нарезать и заправить кефиром.

Полезно также съедать 2-3 ложки сделанного самим творога.

Творог я делаю так. Заквашиваю сразу несколько банок молока, потом все сливаю в большую эмалированную кастрюлю, ставлю на горячую печь (можно, разумеется, и на плиту). Когда творожистая масса поднимется вверх, а жидкость станет горячей, творог готов. Процеживаю всю массу через марлю. В отцеженной жидкости (сыворотке) держу по 20-30 минут вечером перед сном свои больные ноги.

Полезно также попробовать отвар из таких трав:

2 части зверобоя, 3 части цветков бессмертника, 1 часть коры крушины. Выпивать его нужно по 1 л за 5 приемов в течение дня.

Можно попробовать и такой состав.

Взять в равных частях зверобоя, душицы, цветков календулы, ромашки и бессмертника. Пить отвар по 0,3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Я пила еще настой корней шиповника. Зимой и летом употребляю чай с плодами шиповника, листьями брусники с ложечкой меда, а также брусничный морс.

Помимо различных лекарственных средств, которые может посоветовать врач, исходя из состояния больного, предлагаю попробовать такой состав.

Пачку овсяных хлопьев "Геркулес" залить 8 л чуть теплой кипяченой воды. Оставить на 1 час при комнатной температуре. Отдельно приготовить смесь из 1 ст. ложки дрожжей, 2 ч. ложек сахара, стакана воды, стакана муки. Эту смесь поставить в теплое место и дать подойти опаре. Затем соединить с замоченным "Геркулесом" и оставить на сутки в теплом помещении. Процедить все содержимое, разлить по банкам и поставить в холодильник или погреб. Утром еже-

дневно отливайте полтора-два стакана смеси в кастрюлю, подогревайте, не доводя до кипения, и разливайте в тарелки, добавляя сливочное масло. Ежедневно принимайте в течение 3-6 месяцев.

Раз уж села за написание рецептов, то попутно скажу и о том, что для улучшения работы печени я использовала сбор:

10 г багульника, 5 г березовых почек, 10 г листьев мать-и-мачехи, 2 ст. ложки корня валерианы, 20-30 г осиновой коры, 10 г листьев тысячелистника. Клала все в эмалированную кастрюлю, заливала 1-2 л воды, доводила до кипения и томила под крышкой 2 часа. После снятия с огня ставила в теплое место на 5-6 часов. Затем процеживала через 2 слоя марли. Хранила состав в холодном месте. Принимала 3 раза в день утром натощак за 30 минут до еды.

Еще очень хорошо пить сок кабачков и тыквы.

Дорогие друзья, я убедилась, что надо искать, пробовать и находить именно то, что тебе подходит, а для этого необходимо упорно, кропотливо работать над собой.

Адрес: Кунгурцевой Наталье Петровне, 678750 Якутия, Оймяконский улус, п/о Томтор, Г.М.С. Агаякан, для в/п «Сунтар».

Комментарий Костерова В.М.: Нельзя не восхищаться дотошностью и упорством автора письма из Якутии. Но ее рецепты очень громоздки и трудоемки. Конечно, я от них не отговариваю. А лишь, в свою очередь, хочу дать несколько советов. В отношении использования овса. Автор использует «Геркулес», я же предпочитаю именно при печеночной патологии использовать цельный, неободранный овес. О приготовлении из него овсяного молока я уже писал, кратко повторюсь.

Замочить овес на ночь, утром пропустить через мясорубку и массу залить кипятком из расчета 2 ст. ложки на 1 стакан воды. На слабом огне кипятить 30 минут и настоять еще 4 часа, процедить. Получится жидкость белого цвета. Пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

В отвар, состоящий из 2 частей зверобоя, 3 частей бессмертника, 1 части коры крушины, так и просятся кукурузные рыльца.

В отношении коры крушины вопрос индивидуальный, поскольку это сильное слабительное средство. Вообще многие рекомендации автора мне понравились, но сбор, состоящий из багульника, березовых почек, мать-и-мачехи, валерианы, осиновой коры и тысячелистника – не очень. Специализации в этом сборе нет, на чем основано включение того или иного компонента в сбор, непонятно. А вот в заключение письма высказана просто блестящая мысль: искать, пробовать и находить именно то, что подходит тебе, таким образом, автор призывает в основу брать индивидуальную особенность каждого организма. Против умных мыслей возражать бесполезно.

САМА ТОЛЬКО ТЕМ И СПАСАЮСЬ

Гломерулонефрит

Хочу поделиться рецептом для лечения *гломерулонефрита* (дала врач):

1) Зверобой – 60 г
2) Крапива – 140 г
3) Кукурузные рыльца – 120 г
4) Соцветия липы – 80 г
5) Ромашка – 80 г
6) Фиалка трехцветная – 40 г
7) Хмель – 50 г
8) Череда – 130 г
9) Шиповник – 240 г

Все измельчить, смешать. 2 ст. ложки на пол-литра кипяченой воды (в термос на ночь). Выпить за 3 приема. Пить 6 дней, 7 дней – отдых. Курс лечения – 3 месяца.

Я только этим и спасаюсь. Сначала пропила 3 месяца. Сейчас пью, когда чувствую тяжесть или боли в почках (пью неделю). У меня этот набор трав постоянно под рукой. Как заканчивается, опять начинаю собирать (что на базаре, что в аптеке, что сама соберу).

Адрес: Ищенко З. И., 347922 Ростовская обл., г. Таганрог, ул. Гарибальди, д. 33, кв. 10.

Комментарий Костерова В.М.: Автор письма сообщает о лечении гломерулонефрита. Это заболевание почек, связанное с поражением сосудов клубочков. Характерно, что чаще всего эта болезнь развивается как осложнение после ангин, тонзиллитов, заболеваний верхних дыхательных путей стрептококковой природы. Подбирая лекарственные растения для лечения гломерулонефрита, нужно включать такие, которые обладали бы противовоспалительным, противоаллергическим и мочегонным действием. В рецепте, приведенном автором, это требование так или иначе выдержано. Хочу посоветовать наряду с этим проводить полоскание горла средством, которое используют обычно при ангинах и ларинго-фарингитах. Этим самым вы перекроете пути поступления в организм губительной для вас инфекции. Надо взять для этих целей следующий сбор:

цветки ромашки, листья шалфея, корень алтея лекарственного. Всех компонентов взять поровну и заваривать крутым кипятком 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка, настоять 20 минут.

Тем, кому может не помочь указанный автором сбор по тем или иным причинам, хочу порекомендовать один проверенный состав лекарственных растений. Не хочу присваивать себе авторство, но скажу, что это рекомендация известного фитотерапевта Н. Ковалевой. Вот он:

лист черной смородины – 1 часть, лист березы – 1 часть, шишки хмеля – 1 часть, лист толокнянки – 2 части, лист брусники – 2 части, и 6 частей ягод земляники лесной. 2 ст. ложки сбора заварить в 0,5 л кипятка, утеплить и настоять 2 часа. Пить теплым по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Указанный сбор способствует снижению почечного давления, изменению реактивности организма и увеличению мочеотделения.

ТРАВЯНОЙ ЧАЙ ПРОДЛИЛ ЖИЗНЬ НА 13 ЛЕТ!

Желчнокаменная болезнь

Долгое время мой папа страдал от *желчнокаменной болезни*. Изнуряющие боли во время частых приступов дово-

дили нас до отчаяния. Лечащий врач сказал, что дедушке (папе в то время было 78 лет) операцию делать нельзя из-за слабого сердца, поэтому сколько проживет – столько проживет со своими камнями. Согласитесь, услышав подобное, мы не могли смириться с врачебным приговором.

Начались поиски средств народной медицины, которые бы хоть как-то облегчили папины страдания.

Нашли рецепт чая из 7 трав:

мята перечная, крапива двудомная, цветки ромашки аптечной, плоды шиповника, трава спорыша, хвощ полевой, бессмертник.

Брали по 1 ст. ложке каждой травы, заливали 7 стаканами кипятка, варили 10 минут на слабом огне и настаивали до охлаждения. Папа пил чай теплым по полстакана за 30 минут до еды 3-4 раза в день. Курс лечения – 3 месяца, перерыв – 10 дней.

Мы всегда травы заготавливали сами, поэтому проблем в приобретении того или иного компонента не было. Можно повторить в зависимости от состояния здоровья. Папа принимал чай около года, для профилактики. Трудно поверить, но боли и приступы прекратились с самых первых дней приема настоя.

Хочу заметить, медики обычно не советуют принимать желчегонные чаи, опасаясь, что камни могут застрять в проходах. В таких ситуациях они обычно посылают больного на операцию, если нет противопоказаний. Но наш сбор не выгоняет камни, а растворяет их, превращая в песок. Я сейчас не помню, какого размера были папины камни, давно это было – 16 лет назад. Но могу сказать с уверенностью – именно травяные чаи избавили папу от сильнейших приступов и подарили ему еще 13 лет жизни! Умер папа на 92-м году от сердечной недостаточности.

В заключение добавлю: для людей с повышенным артериальным давлением бессмертник можно заменить тысячелистником, вреда не будет.

Адрес: Меженской В.П., 309857 Белгородская обл., г. Алексеевка, ул. К. Маркса, д. 3, кв. 35.

Комментарий Костерова В.М.: Автор письма Меженская В.П. приводит сбор лекарственных растений, который хорошо помог ее отцу при желчнокаменной болезни. Рецепт очень разумный: в нем есть и спазмолитики (мята, ромашка), которые способствуют расширению желчегонных протоков, есть растения, улучшающие обменные процессы (спорыш), хвощ полевой – отличный мочегон, который в данной смеси растений более чем уместен. Ну а бессмертник – хороший желчегон. Плоды шиповника обогащают сбор витаминами. Если бы я составлял сбор, то, безусловно, включил бы в него все выше поименованные автором растения, только вместо плодов шиповника взял бы его корни. Кстати, на моем веку было многократно использовано средство для выведения камней из печени. Для этого применяли настойку корней шиповника.

Заготавливать их надо в самом начале весны, причем измельчать надо сразу же при заготовке, предварительно помыв. В противном случае, высохнув, они будут крепче железа и доставят много хлопот при измельчении. 50-60 г сухих или 100 г сырых корней залить 500 мл водки, настоять 21 день и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Когда закончится одна бутылка, сделать перерыв 10 дней и курс повторить. Таких курсов потребуется 3-4.

Но не искушайте судьбу, если камни более 7 мм, при этом виде лечения их можно стронуть с места.

В подобном случае можно использовать настой спорыша: 2 ст. ложки на 200 мл кипятка, настоять 30 минут и пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

Хочу предупредить, что этот метод щадящий, но зато продолжительный и потребует 3-4 месячных курса приема настоя с 10-дневным между ними перерывом. Замечание в адрес медиков, которые якобы не рекомендуют желчегонные чаи из-за боязни стронуть камни, которые могут застрять в желчных проходах, напрасны. Просто чаще всего медики указывают предел размеров камней, а они продиктованы диаметром желчных проходов. Это, как правило, 6-7 мм.

В отношении замены бессмертника на тысячелистник для людей с повышенным артериальным давлением верно

теоретически. Да, считается, что бессмертник способен повышать давление крови, но повышение это мизерное, зато по желчегонному эффекту, конечно, бессмертник несравним с тысячелистником.

ВАМ УДАЛИЛИ ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ...

Резекция желчного пузыря

Почти у всех, у кого *удалили желчный пузырь*, примерно через полгода, а иногда и раньше, начинаются разные заболевания *печени, поджелудочной железы, дисбактериоз*. Все это происходит потому, что многие люди после операции перестают соблюдать строгую диету. А специальный режим питания после удаления желчного пузыря показан на протяжении года. Со своей стороны хочу дать рецепт настоя, который полезно попить после операции:

пижма – 10 г, спорыш – 10 г, хвощ полевой – 10 г, крапива – 20 г, шиповник – 50 г.

1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, поставить на водяную баню на 15 минут, после чего настаивать в течение часа. Затем процедить и пить в теплом виде по полстакана 3 раза в день до еды. Хранить в закрытой банке. Курс лечения – 1 месяц, потом три месяца перерыв и повторить два курса.

И так далее.

Адрес: Гилиной Э.А., 654007 Кемеровская обл., г. Новокузнецк, Кузнецкстроевский пер., д. 18, кв. 136.

Комментарий Костерова В.М.: Заявление автора письма о том, что заболевания печени, поджелудочной железы неминуемы после удаления желчного пузыря по причине нарушения диеты, слишком категоричны. Хотя строгая диета и необходима, более того, ее нужно соблюдать не 1 год после удаления желчного пузыря, а пожизненно. Но рецепт, который она приводит, вполне правомочный, и неудивительно, что он оказал хороший эффект. Особенно скрупулезно нужно подходить к своему режиму питания из-за возможности создания в желудочно-кишечном тракте условий, несовме-

стимых с жизнедеятельностью там полезных бактерий. Понятно, что разговор идет о возможности дисбактериоза, который бывает часто после удаления желчного пузыря. В этом случае нужно создать благоприятные условия для жизни полезных бактерий. Этому может способствовать прием настоя следующего сбора:

зверобой – 2 части, корень одуванчика – 2 части, лист подорожника – 3 части, ромашка аптечная – 2 части, мелисса – 1 часть. Заварить 2 ст. ложки смеси растений 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и принимать по 50 мл 4-5 раз в день до еды. Курс должен составить 2-3 недели, после которого целесообразно ввести в организм путем приема внутрь культуру бактерий.

Это может быть и линекс, и «Наринэ», на худой конец, полезно пить йогурт по 100 мл 3-4 раза в день после еды, а линекс или «Наринэ» – в соответствии с рекомендациями на упаковке лекарственного средства.

БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

ТЫ – ВОЛШЕБНИЦА, КРАПИВА!

Зоб

Хочу поведать о самой полезной, просто бесценной траве, которую знают все от мала до велика. Трава эта – крапива двудомная.

На себе испытала ее чудодейственные свойства. В 1958 году у меня образовался *зоб*. И вырос до такой величины, что нужна была операция. А врач в Кирове отказался ее делать, сказав, что я могу умереть на столе – у меня, мол, сердце, как тряпка. Так и поехала я домой, плачу всю дорогу. 31 год мне было всего, а дома трое детей – на кого их оставлю?

Тут подошла ко мне женщина и спрашивает: «Что-то случилось?» Рассказала я ей, что еду умирать. «Какая ерунда, – сказала женщина. – Умирать она собралась. Вот приедешь домой, нарви крапивы, завари и пей».

Была уже осень, по утрам подмерзало. Но я взяла серп и нарезала этой крапивы. А заваривала так:

брала кастрюльку на 2,5 л, когда вода круто закипала, запускала в нее три вершинки (по 20 см) крапивы и тут же выключала огонь. Кипятить ни в коем случае нельзя. С час давала постоять. И пила настой, как чай, пока теплый. А как остынет, пила, когда пить захочется.

И, как сказала мне эта женщина, пока зоб не вылечишь, не пить квас и не есть свинину.

Я выпью эту кастрюльку и пять дней отдыхаю. И так всю зиму.

Поехала в районную больницу к тому же самому врачу Лихаро Ивановичу (он немец был). Он знал, что я операцию не делала, и очень удивился: где же мой зоб? Я ему рассказала про крапиву. А он в ответ: «Я, говорит, знал, что крапива лечит сердце, нервы, ревматизм, но чтобы вылечить зоб? Первый раз это наблюдаю».

Во многих других случаях помогала мне крапива. А еще она вылечивает полностью от алкоголизма. Пить ее надо так же, как я пила. Это не кодирование, не страшно, что нельзя будет выпить. Пей, сколько хочешь, а вот опохмелиться тебя не потянет. Я вот не понимаю, почему многие чураются крапивы. Она не горькая, не кислая, пить ее можно и без сахара.

Мне сейчас 75 лет, а более половины рабочего стажа я была продавцом в продуктовом магазине. Но на эту гадость – алкоголь – никогда меня не тянуло. Хотя столько на моем веку хороших людей спились. А я благодаря этой крапиве даже настойки на спирту не могу глотать. Настояла золотой ус, так 2 чайные ложки не могу заставить себя проглотить. А если люди спиваются, значит, не хватает в их организме тех витаминов и микроэлементов, что есть в крапиве.

Однажды на остановке автобуса я разговорилась с военным, и он рассказал, что был в Чернобыле, в самом пекле. И если бы не крапива, на которую указала ему мать, он был бы уже не жилец. Многих, которые там, рядом с ним в Чернобыле были, нет сегодня в живых.

Адрес: Тюлькиной Раисе Михайловне, 612097 Кировская обл., Оричевский р-н, пос. Юбилейный, д. 23/28.

Комментарий Костерова В.М.: Верить в целебную силу лекарственных растений надо. Это просто здорово. Но преувеличивать – ни к чему. Вот и мне не верится, что с помощью одной только крапивы удалось вылечить зоб. Ну, куда ни шло, если крапиву использовали как дополнительное средство, а только одной крапивой – попробуйте. Если не получится, могу порекомендовать при лечении зоба, связанного с дефицитом йода, наряду с крапивой применять такие обычные для нас растения, как звездчатка средняя, а это

всем нам известная мокрица, много йода в плодах терна. Огромное количество йода в корнях таволги вязолистной (лабазник). Кстати, чтобы убедиться в этом, выкопайте это растение. Хорошенько промойте и разломите корень. На изломе он будет красно-коричневого цвета, а если понюхаете, то почувствуете запах йода. Вот это средство!

Ну а если бы алкоголь излечивался настоем крапивы, то автору надо бы от всей России поставить памятник. Ведь даже такое признанное в целебной практике средство для лечения алкоголизма, как корень копытня европейского, к сожалению, помогает очень и очень редко. И то в том случае, если больной алкоголизмом сам очень хочет вылечиться, всячески этому способствует.

А вот в отношении благоприятного действия крапивы при лучевой болезни очень много правды. Ведь известно, что в большой степени ионизирующая радиация поражает кровь (форменные элементы крови) и эритропоэз (способность продуцировать эритроциты). А одно из целебных свойств крапивы – воздействие на кровь, так что крапива в данном случае очень кстати. К слову говоря, в этом смысле хороши и плоды рябины.

БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

ЛЕЧУСЬ КРАПИВОЙ

Боли в суставах, межреберная невралгия, радикулит

Хочу поделиться рецептом, избавляющим от *суставных болей*. Я обнаружила его несколько лет назад в журнале «Земля Сибирская Дальневосточная». Предлагалось примерно следующее: «Росной крапивой жгучей каждое утро стегать больные места в течение нескольких дней».

У меня очень болели колени, на погоду, да иногда так – без причин. Решила попробовать.

Каждый вечер в течение месяца я хлестала крапивой ноги – боли исчезли.

Прошло пять лет, как суставы прекратили предсказывать мне плохую погоду. Приходится слушать метеосводку, но зато я сплю спокойно.

В этом году заболела рука – не могла ее поднять. Дождалась крапивы. Месяц похлестала – все прошло.

Коллега моя как-то вылечила *межреберную невралгию*.

Разложила на простыне крапиву, разделась, обернулась этой простыней и уснула.

Утром на работу пришла прямая, а уходила скособоченная, еле передвигаясь.

Больные места при хлестании крапивой не обжигаются, и облегчение наступает сразу же.

Этот метод хорошо помогает и при *радикулите*.

На зиму – читала, но не проверила – можно заготавливать веники из крапивы. Большего сообщить не могу, но, может, кто-то из читателей пробовал.

О себе. Обливаюсь холодной водой два раза в день. Кормлю себя и свою семью в основном овощами. Девиз: «На ле-

чение у врачей уходит много сил, времени и денег – проще лечиться самому» – вполне совпадает с вашим изданием.

Альбина Кофан,
г. Хабаровск.

Комментарий Костерова В.М.: Автор письма советует некоторые болезни лечить крапивой. Свои рекомендации она начала с обычного народного способа лечения суставов путем их нахлестывания крапивой. Следует сказать, что средство это является только обезболивающим, что тоже не так уж и плохо. Мне приходилось знать любителей траволечения, которые для лечения суставной патологии совмещали крапиву и глину.

Сначала парили ноги, затем нахлестывали их крапивой и через 1-2 часа накладывали красную глину на 2-3 часа в виде компресса, разместив ее на материале (марле). Важно, чтобы глина была определенной консистенции, а именно – была похожа на густую сметану.

В двух других рекомендациях автор использует также раздражающее свойство крапивы, применяя ее при радикулитах и невралгии. В этих случаях к раздраженному участку тела поступает больше крови, почему кожа краснеет и становится горячей.

Этому методу могут составить конкуренцию аппликации на больной участок (например при радикулите) корня хрена или даже его листьев, пропущенных через мясорубку.

Все указанные способы подкупают своей простотой и доступностью.

КРАПИВА – ПЕРВАЯ ПОМОЩНИЦА ПРИ РАДИКУЛИТЕ

Радикулит

Недавно опять прихватил *радикулит*, и снова мне помогла крапива. Крапива – отличное средство, если скрутил радикулит.

Нужно просто постегать область поясницы. Разумеется, у вас должна быть здоровая кожа и никакой аллергии на крапиву.

Я даже подумываю, не посадить ли мне крапиву в цветочном горшочке, чтобы и зимой она всегда была под рукой, ведь она не раз меня выручала. В честь этого чудо-лекаря я написала стихи:

Чуть крапива обожжет,
Вы вначале вскрикнете.
Это только в первый раз,
А потом привыкнете.
Жарко станет пояснице,
Разольется в ней тепло—
Вам уже совсем не больно,
Даже чуточку смешно.

Адрес: Петровой Л.Н., 393087 Тамбовская обл., Петровский р-н, с. П.-Чичерино.

Комментарий Костерова В.М.: Замечательно, что у такой хорошей помощницы-целительницы, как крапива, есть ярые почитатели, способные даже посвятить ей стихи. А вот насчет смеха во время процедуры нахлестывания тела крапивой, как пишет автор, «это круто», во всяком случае, я бы посмотрел.

АЙ ДА КРАПИВА!

Травма позвоночника, радикулит

Я знала одного мужчину: у него был *травмирован позвоночник*, и он весной и осенью лежал в больнице по месяцу, а то и по полтора.

Его научили для излечения париться в бане с крапивным веником. Когда он весной почувствует себя плохо, идет в баню париться с крапивой – достаточно двух раз.

И все, он здоров и больше к врачам не обращается.

Приезжают как-то ко мне дочь с мужем, тот ходит согнувшись. Говорит: «Вчера колесо менял у машины, а она большая, грузовая. Вот спину и сорвал». Я послала дочь за крапивой, натерли на ночь ему спину, на другой день все прошло.

Через несколько лет заболела у меня спина, я принесла крапивы и натерла.

И вылечила себя, хотя раньше, когда было такое же состояние, ходила к врачу, мне выписывали таблетки, недели две их пила, но все равно ходила больная.

На днях позвонила приятельница, говорит: «Такие резкие боли в спине, не знаю, что делать, постирала, и вот так случилось».

А нам с ней идет девятый десяток. Я ей тоже посоветовала крапиву. Через два дня звонит, говорит, что резких болей нет, помогла крапива, хотя еще немного чувствуется. Еще добавила крапивы, и тогда все прошло.

Адрес: Ростовщиковой Анастасии Прокопьевне, 614042 г. Пермь-42, ул. Новоржевская, д. 45, кв. 49.

Комментарий Костерова В.М.: Читательница из Перми также использует крапиву для лечения болезней спины, каких – она не уточняет. Ну, с лечением радикулита можно не только согласиться, но и рекомендовать использовать свежую майскую крапиву, причем делая настегивания болезненных участков. Но автор говорит о более серьезном случае, когда человек травмировал позвоночник. Использование парной бани и крапивы поставило больного на ноги. Но, к сожалению, автор не указывает, в каком виде крапиву больной использовал.

Во всяком случае, в данной ситуации ему хорошо было бы делать и медовый массаж после бани.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

ЭФФЕКТ ОШЕЛОМЛЯЮЩИЙ

Выпадение волос

Часто встречаю в вестнике просьбы дать совет, чем лечиться от *выпадения волос*. Страдают молодые женщины, девушки. Может, мой рецепт понравится? По-моему, эффект ошеломляющий. Я готовлю кашицу из сбора трав и накладываю на вымытые волосы на 1-3 часа. Делаю сбор из мелко измельченных трав, беру 2-3 растения:

крапива, ромашка, мать-и-мачеха, липа, хмель, календула, тысячелистник. Добавляю немного овсяных хлопьев и крошу черный хлеб. Беру на глазок какое-то количество этого сбора так, чтобы, если залить его 2 ст. ложками кипятка, получилась густая кашица. Затем тру на терке лук или чеснок (немного), кожуру лимона, апельсина или яблока (можно брать и сухие, только в этом случае надо их измельчить и смешать с травами). Добавляю яичный желток и молочную сыворотку. В любом случае должна получиться густая кашица, чтобы не стекала на одежду. Теплую наношу на вымытые волосы и оставляю, как уже говорила, на 1 час или дольше. Сверху покрываю голову хлопчатобумажным платком и целлофановым пакетом. Смываю теплой водой, а потом крепким настоем крапивы, березы, мать-и-мачехи или корней лопуха. Волосы полотенцем не вытираю, сушу естественным образом. Процедуру провожу 2-3 раза в неделю.

Если нет возможности готовить кашицу из трав, используйте более простой вариант: кашицу из лука или чеснока с молочной сывороткой. Кстати, от перхоти великолепно помогает обезжиренная простокваша.

Адрес: Волковой Наталье Сергеевне, 610020 г. Киров, ул. Свободы, д. 36, кв. 7.

Комментарий Печеневского А.В.: Не все случаи выпадения волос хорошо поддаются лечению. Предлагаю взять на вооружение такое правило:

регулярно пить соки крапивы, лопуха, мать-и-мачехи, аира отдельно или в виде смеси в суточной дозе 4-6 ст. ложек. 1 ст. ложка сока разводится в 2 ст. ложках воды и принимается за 20-30 минут до еды. Длительность курса лечения – 3-6 месяцев.

Одновременно советую

втирать в корни волос масло красного перца: 1 раз на ночь. Готовится оно из расчета: 1 часть измельченного острого перца на 5 частей растительного масла. Выдержать 2 недели и слить.

Приготовление соков растений.

Свежее растительное сырье пропустить через мясорубку, кашицу отжать. Законсервировать водкой, добавив в количестве 20% к полученному объему сока. Держать в холодильнике.

НАСТОЙ КРАПИВЫ – ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Выпадение волос

При *выпадении волос* попробуйте настой крапивы.

На стакан кипятка – 1 ч. ложка с верхом сухих измельченных листьев крапивы. Настоять минут 20 и вымыть голову.

Для роста волос:

втирайте в кожу луковый или березовый сок, смешанный со спиртом или кипятком и отваром репейного корня. Можно просто втирать тертый сырой лук, что тоже укрепляет волосы и придает им блеск, а мыть голову лучше сывороткой или простоквашей.

Для укрепления волос:

200 г говяжьего костного мозга прокипятить с небольшим количеством воды до ее полного выпаривания. Мозг протереть через сито, добавить 1 ч. ложку спирта и размешать. Затем положить эту смесь на голову на 30-40 минут, повязать полотенцем. Через 40 минут сделать массаж головы и смазать гвоздичным маслом. Затем вымыть голову дегтярным мылом и снова сделать массаж. Кожа голо-

вы должна «гореть». Массировать в течение 10 минут. После намочить полотенце в очень горячей воде и покрыть голову. На ночь укутать голову фланелью. Утром снова энергичный массаж. Поставить локти на стол, затем расчесать волосы, одновременно массируя кожу головы грубой щеткой. Повторить процедуру 6 раз.

Адрес: Атаулловой М., 422050 Татарстан, Сабинский р-н, пос. Шемордан.

ТРАВЫ ОТ ГРИБКА

Грибок на ногах

Летом насушила молодых побегов различных трав, а зимой делала из них настой для ножных ванн. Дело в том, что в течение многих лет безрезультатно лечила *грибок между пальцами ног*. А вот ванны из смеси:

топинамбур – 300 г, листья березы, крапивы, мелиссы – по 100 г – сделали свое дело. После 10 принятых ванн и суставам стало легче, и грибок исчез.

Адрес: Зорич Валентине Кузьминичне, 398024 г. Липецк, ул. Депутатская, д. 56, кв. 28.

Комментарий Печеневского А.В.: Антигрибковое свойство березы известно давно, да вот применяется береза как антигрибковое средство почему-то редко. Наибольшая концентрация противогрибковых соединений содержится в почках и березовом дегте.

Именно наличие березы в составе рецепта Валентины Кузьминичны Зорич определяет его противогрибковое действие.

После применения ванны советую наносить на пораженные места тонкий слой березового аптечного дегтя 2 раза в день в течение 2 недель.

ПОСЛЕ БАНЬКИ МОЮ ГОЛОВУ В НАСТОЕ БЕРЕЗОВОГО ВЕНИКА И КРАПИВЫ

Крапивница, зуд

В вестнике «ЗОЖ» №12 за июнь 1998 года прочитал письмо Ларисы Василиной «Я плакала от радости», в котором она

пишет о положительных последствиях лечения ее мужа от рака. Но мужа, как пишет автор письма, мучает «*страшный зуд головы, лица и шеи*». Отсюда раздражительность и плохой сон.

Мне 60 и бывают аналогичные симптомы. Но не постоянно, а вспышками. Когда начинается – появляется сыпь на голове, лице и шее, – я пользуюсь мазью гиоксизон. Мажусь в основном 2-3 дня на ночь (так как еще работаю).

Затем завариваю в бане березовый веник и крапиву. После баньки и парной мою голову этим настоем при температуре, какую вытерпишь. Все проходит через 2-3 дня, и чувствую себя, как только что родился.

Попробуйте, если вам поможет, буду очень рад. Но во всяком случае не повредит.

Адрес: Федотову Валерию Александровичу, 636760 Томская обл., с. Александровское, райцентр, ул. Мира, д. 82, кв. 1.

Комментарий Печеневского А.В.: Зуд зуду рознь. У многих онкологических больных возможно появление зуда на разных этапах болезни. Он может быть предвестником онкозаболевания (зуд вокруг анального отверстия описывается как один из ранних признаков опухоли кишечника). Зуд кожи при установленном диагнозе рака свидетельствует об интоксикации организма продуктами жизнедеятельности онкологических клеток, снижении функции выделительных органов: кишечника, легких, почек, кожи.

Нередко зуд может появляться при проведении химио- и лучевой терапии, при возникновении стойких запоров, аллергичности проводимого медикаментозного лечения. И всегда он требует индивидуального подбора комплексного лечения. Оно включает назначение сбора трав.

Туда могут входить успокоительные травы: хмель, мята, душица, корни валерианы, дурнишник, дрема, мелисса; травы-очистители: спорыш, хвощ, череда, можжевельник, крапива, сосна, лист березы.

Так называемые противоопухолевые травы: подорожник, календула, крапива, омела, софора, чистотел тоже должны войти в предполагаемый сбор.

Дополнить полученную композицию предлагаю витаминно-иммунными травами:

шиповник – плоды, березовые почки, ряска, рябина красная, лист смородины. По 2-3 растения из каждой группы в количестве по 50 г каждой просеиваются через дуршлаг, крупные остатки измельчаются кофемолкой и смешиваются с отсевом.

1 ст. ложка сбора заливается 300-400 мл холодной воды, нагревается и кипятится под крышкой 3-5 минут. Настаивается 1-1,5 часа в тепле. В процеженный настой добавить 1 ст. ложку одного из соков: череды, спорыша или бузины черной и 1 ст. ложку натурального меда. Принимать по 1/4 полученной смеси 3 раза в день за 20-30 минут до еды и остаток принять перед сном.

Лечение сопровождается влажными обертываниями дистиллированной водой:

больной укутывается толстой мокрой тканью размером 2х1,5 м, сверху целлофан и одеяло. Находится в этом состоянии 1,5-2 часа. Процедуры проводят до снятия зуда с частотой 2-3 раза в неделю и в дальнейшем 1 раз в 7-10 дней.

СПРАВИТЕСЬ И С КРАПИВНИЦЕЙ, И С СЕБОРЕЕЙ!

Крапивница, себорея

В юности у меня был такой случай. Я как-то шла по плотине пруда в легком сарафане с пелериной на плечах. С пруда дул прохладный ветер. Когда пришла домой, вдруг почувствовала, что остававшиеся открытыми руки начали зудеть. Взглянув, увидела, как они покрылись сыпью. Мама сказала, что это *крапивница*, и взялась за лечение.

Нарвала крапивы, запарила в русской печи в большом чугуне, вылила отвар в корыто и велела мне опустить туда руки. За три дня подобных процедур от крапивницы не осталось и следа.

Много лет спустя аналогичная сыпь появилась у меня на бедрах. Дело было зимой, свежей крапивы негде взять. Отправилась к дерматологу. Он выписал какую-то белую «бол-

тушку», но облегчения она мне не принесла. Зуд был неимоверный. И тут я вспомнила о запасенной с лета сушеной крапиве.

Приняла аналогичную прошлым «крапивную» ванну, растирая стеблями крапивы тело. Достаточно оказалось трех сеансов.

Этим же способом потом лечила и зятя. Помогло.

Очень сильно переживала я и из-за такой напасти, как *себорея*. Мало того, что донимал сильный зуд, но к тому же всю волосистую часть головы покрыло, как панцирем, даже на шею спускались струпья. Врачи помочь не смогли. Не помню, кто мне подсказал мыть голову сульсеновым мылом. Раз в неделю я намыливала волосы, взбивая пену, и через 20-30 минут смывала все теплой водой. Через некоторое время полностью избавилась от этого недуга.

Еще удобнее, чем мылом, пользоваться пастой сульсен. Ее выпускает на Украине ОАО ПКК «Алые паруса» в г. Николаеве (ул. М.Морская, 100). Я покупала пасту в Одессе. Паста, как и мыло, содержит сернистые соединения и питательные вещества для укрепления и роста волос, устраняет перхоть. Пасту втирают круговыми движениями кончиков пальцев в голову, выдерживают полчаса и смывают теплой водой. Аналогичным образом используют пасту для борьбы с себореей в других местах кожи.

Адрес: Антоновой А.В., 446302 Самарская обл., г. Отрадный, ул. Гайдара, д. 53, кв. 43.

КАК МЫ КРАПИВНИЦУ КРАПИВОЙ ЛЕЧИЛИ

Крапивница

В 1956 году мы с товарищем заготавливали дрова на зиму. Завершив работу, как у нас принято – пошли пообедать, и, конечно, не без бутылочки. Выпили, закусили от души, запили холодной родниковой водой. Когда вернулся домой, попарился в баньке, а выйдя из нее, почувствовал сильный

зуд – по всему телу пошла *красная крупная сыпь*. Соседка, тетя Ганя, сказала, что это *крапивница*.

Она посоветовала нарвать охапку крапивы и еще раз хорошенько попариться с этим веником. Я так и сделал.

С тех пор, спасибо тете Гане, прошло более 40 лет, но крапивницей я больше не болел.

Адрес: Казанцеву Петру Ильичу, 445012 Самарская обл., г. Тольятти, ул. А. Матросова, д. 23, кв. 59.

У ДОЧЕРИ И ВПРЯМЬ ВЫРОСЛИ КОСЫ

Облысение

Хочу рассказать, как я 17 лет назад вылечила дочь от *облысения*.

На голове у нее появилось маленькое пятнышко голой кожи, затем оно стало расти и образовались три залысины диаметром по 5 см. Дочке в то время было 13 лет. Она даже в школу ходить не хотела – стеснялась. Я вплетала ей в волосы ленты и завязывала огромные банты, чтобы прикрыть лысины. Врачи долго не могли помочь, пока однажды мы не попали на прием к кожнику. Доктор сказала: «Лечение будет долгое. Если хватит у вас сил и терпения – будут у вашей дочери еще и косы».

И вот какое лечение назначила:

1. Мыть голову только желтком куриного яйца (2 раза в неделю).

2. После мытья полоскать волосы минут 10 настоем трав крапивы и мать-и-мачехи.

Горсть сухой крапивы и горсть сухой мать-и-мачехи завариваются в 1 л горячей воды, настаиваются 45 минут, настой процедить. Добавлять в теплую воду для полоскания.

3. После ополаскивания промокнуть голову полотенцем и смазать лысины и волосы вокруг них 3-процентным настоем йода (будет жечь – подуйте на кожу).

Через 4 недели лысины перестали расти (мы завели тетрадь, два раза в неделю замеряли их и записывали результа-

ты), а месяца через 4 у дочки на месте лысины начался сильный зуд, и она расчесала кожу до крови. Я смазала расчесанные места детским кремом, частым гребешком стала потихонечку соскабливать корочку (образовалась такая, какая бывает у младенцев). Под ней показались тоненькие, светлые волосики.

Врач сказала: «Ну вот, теперь все позади, волосы начнут расти».

Так и получилось: через месяц волосы на этих местах стали жесткие, потемнели. Но мы все равно продолжали лечение.

Дочь принимала витамины, ела много фруктов.

После лечения волосы у нее стали каштанового цвета, а были, как лен. И у нее действительно выросли косы.

Адрес: Козырь Наталии Васильевне, 660115 г. Красноярск, а/я 24350.

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

ЖЕНСКИЙ СЕКРЕТ

Гиперплазия эндометрия

Я бывший учитель биологии, с детства увлекаюсь лекарственными травами, многие из которых, как говорится, знаю «в лицо». Хочу поделиться проверенным рецептом омолаживания женщин в период перестройки организма, которая чревата. Разговор пойдет о *разрастании слизистой оболочки матки.*

Для лечения понадобится нерафинированное растительное масло, кора осины и калины, травы – чистотел, пастушья сумка, крапива, календула, сок косточковых (сливы, вишни, абрикоса), свежей свеклы, моркови и картофеля, алоэ, мед, овес, золотой ус, чеснок и лопух. Курс лечения состоит в приеме трижды в день за 15 минут до еды соков или отваров:

1-й день. Отвар чистотела (1 ч. ложку заварить стаканом кипятка) пить по 1 ст. ложке. Растение задерживает рост некоторых злокачественных опухолей, уменьшает и успокаивает боли. Соблюдайте норму – растение ядовито, его можно применить в следующий раз не раньше чем через 3 дня.

2-й день. Пить любой сок косточковых, например абрикосовый, по 0,5 стакана.

3-й день. 1 ст. ложку сухой травы пастушья сумка настаивать 2 часа в стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день.

4-й день. 2 ч. ложки цветков календулы настаивать 15 минут в 2 стаканах кипятка. Процедить. Принимать по 0,5 ста-

кана 4 раза в день. Цветки календулы рассасывают и смягчают припухлости, прекращают воспалительный процесс.

5-й день. Отвар чистотела (см. 1-й день).

6-й день. Сок свежей свеклы по 0,5 стакана.

7-й день. 1 ст. ложку сухих листьев крапивы настаивать в стакане кипятка, процедить. Прием по 1 ст. ложке.

8-й день. Отвар коры осины (1 ч. ложка на 0,5 стакана кипятка) принимать по 1 ст. ложке.

9-й день. Сок вишни по 0,5 стакана.

10-й день. Отвар чистотела, как в 1-й и 5-й дни.

11-й день. Отвар коры калины (1 ст. ложку сырья отварить и настаивать в стакане кипятка 2 часа) употреблять по 1 ст. ложке.

12-й день. Сок моркови по 0,5 стакана.

13-й день. 1 ст. ложку сока трехлетнего алоэ залить стаканом кипятка, настаивать 15 минут. Пить по 2 ст. ложки.

14-й день. Отвар чистотела, как в 1-й и 5-й дни.

15-й день. Сок сливы по 0,5 стакана.

16-й день. Сок картофеля.

17-й день. Отвар овса (100 г на 1 л воды кипятить 20-25 минут) выпить в течение дня.

18-й день. Отвар календулы (см. 4-й день).

19-й день. Отжатый свежий сок лопуха принимать по 1 ч. ложке.

20-й день. Отвар чистотела.

Кроме того, каждый день нужно съедать по зубчику чеснока. Курс лечения длится 3-4 месяца.

Помимо соков и отваров следует применять тампоны в таком порядке: 1-й день – с медом, 2-й – с отваром чистотела, 3-й – с алоэ, 4-й – с отваром календулы, 5-й – с золотым усом. Стерильная чистота обязательна!

Этот рецепт спас многих женщин от хирургического вмешательства. Но о посещениях гинеколога не забывайте.

Адрес: Шамшиной Евгении Яковлевне, 456503 Челябинская обл., Сосновский р-н, пос. Саккулово.

КАК Я ИЗБЕЖАЛА ВТОРОЙ ОПЕРАЦИИ ПО ПОВОДУ МАСТОПАТИИ

Фиброзно-кистозная мастопатия

Хочу поделиться с женщинами опытом, как я победила свою болезнь – *фиброзно-кистозную мастопатию*. Она успешно лечится на ранних стадиях без операционного вмешательства. В этом я убедилась на собственном опыте. А теперь немного истории. В 1991 году мне сделали операцию (удалили узел и кисту), но через два года мне снова предложили операцию по тому же поводу: обследование в областной больнице показало, что киста образовалась вновь. В то время я не могла лечь на операцию, так как у меня был очень болен муж, и я боялась, что не застану его в живых. Поэтому я очень спешила домой. Путь из областного центра неблизкий. Но... успела. Муж умер через неделю. И снова стало не до операции. Грудь между тем болела все сильнее и сильнее, и кто-то из знакомых принес выписку сборов трав из статьи сотрудника Московского маммологического диспансера Л. Горячевой. Низкий ей поклон. По ее совету я пропила четыре сбора, каждый с месячным курсом и перерывом в одну неделю. Последний сбор, вернее, настойку из грецких орехов, я пила даже два месяца. И болезнь в конце концов отступила. Вот уже пять лет у меня все в порядке. Проверяюсь у специалистов раз в год, и никаких изменений не обнаружено.

1-й сбор.

Смешайте по десертной ложке измельченной травы: тысячелистника, полевого хвоща, можжевеловых ягод со столовой ложкой кукурузных рыльцев. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса. Процедите и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

2-й сбор.

Смешайте по десертной ложке листья эвкалипта, череду с чайной ложкой травы чистотела. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка и настаивайте полчаса. Процедите. Принимайте по 2 ст. ложки три раза в день (лучше после еды).

3-й сбор.

Смешайте по столовой ложке листьев крапивы, травы череды и по десертной ложке травы фиалки трехцветной, хвоща полевого, корня валерианы. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка, поставьте на медленный огонь и доведите до кипения. Затем остудите, процедите. Принимайте по 1/3 стакана утром и вечером, лучше после еды.

Настойка.

Внутренние перегородки 20-25 штук грецких орехов залейте 100 мл 70%-го спирта. Настаивайте в плотно закрытой бутылочке или баночке 10 дней в темном месте. Принимайте по 15-20 капель 3 раза в день за полчаса до еды в течение двух месяцев. Храните настой, не процеживая, при комнатной температуре и в темном месте.

И в заключение предложу хороший рецепт от кашля. Мне было лет 12, когда я заболела, почему-то в разгаре лета. Сухой, приступами, кашель, температура. Больница – за 40 км. Чтобы добраться, надо было переплывать реку. На мое счастье, к нам в дом зашла старая женщина из сосланных и, узнав про мою болезнь, посоветовала маме нагреть мои подошвы на горячих кирпичах, смазать их керосином и обмотать сначала хлопчатобумажной тканью, а поверх – шерстяным платком. Всю ночь проспала как убитая, а утром проснулась, будто заново родилась. Мокрота стала отходить, а после трех сеансов кашель совсем прошел. Этим способом я потом лечила своих детей, а теперь лечу внуков.

Адрес: Каркозовой Нине Федоровне, 636754 Томская обл., Каргасокский р-н, пос. Молодежный, ул. Дружбы, д. 20, кв. 1.

Комментарий Печеневского А.В.: Мастопатия у женщин – это дисгормональное заболевание, когда в патологический процесс вовлекаются гипофиз, щитовидная железа, яичники, молочные железы, матка, 12-перстная кишка, надпочечники. В легких случаях, когда заболевание не характеризуется значительными изменениями во внутренних органах, лечение травами должно быть преимущественным

и основным, тем более что официальная медицина кроме операции предлагает мало вариантов для лечения и профилактики.

Не буду изменять методику – она должна быть достаточно эффективной. Дам несколько полезных советов тем, кто будет лечиться по этой схеме.

Первое. Часто состояние нервной системы у этих больных женщин очень страдает. Поэтому для выздоровления постарайтесь

больше спать, высыпаться. Если работаете посменно, постарайтесь не выходить в ночные смены.

В сборы трав добавляйте успокоительные растения:

боярышник, хмель, валериану, пустырник, шлемник, дурнишник.

Второе. Измените рацион питания,

увеличив в нем содержание крестоцветных растений (капуста, свекла, редька, редиска....) и отрубей (2-3 ст. ложки в день). Сократите употребление красного мяса, консервов, копченостей, животных жиров, газированных напитков. Не допускайте запоров.

Третье. Если есть воспаление детородных органов, лечите и вылечивайте их.

Четвертое. При лечении травами обязательно в сборах должны присутствовать:

корень сабельника, кора крушины, трава кирказона – по полчасти от основных трав.

В готовый настой трав добавляйте 1-2 ст. ложки одного из соков:

грецкого ореха, пастушьей сумки, пустырника, хвоща.

Наружно, на грудь, целесообразно наносить в период лечения масло донника или омелы.

1 часть сырья залить 5 частями оливкового или рафинированного подсолнечного масла на 2 недели, перед сливанием выдержать на водяной бане 1,5 часа.

Курсы лечения травами длятся от 1 до 1,5 мес. и проводятся 3-4 раза с небольшими перерывами, 7-10 дней, или без них. Врачебный контроль – 1 раз в 3-6 месяцев.

Желаю выздоровления каждой женщине.

ТРАВА ОТ ЭНДОМЕТРИОЗА

Эндометриоз, киста яичника

В 2000 году мне поставили диагноз: *эндометриоз, киста правого яичника, миома*. Целый год я выполняла предписания врачей, принимала антибиотики, препараты железа. Но ни медикаментозная терапия, ни гормональное лечение результатов не дали.

С 2000 года я стала покупать литературу с описанием народных методов лечения. Перепробовала очень многое. Но с эндометриозом мне помог справиться следующий сбор:

трава пастушья сумка, корень змеевика (по 1 части), корень лапчатки и аира, трава спорыша и листья крапивы (по 2 части). 2 ст. ложки измельченной смеси надо залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 минут, затем перелить все в термос и выдерживать 1,5 часа. Принимать ежедневно по полстакана трижды в день за полчаса до еды. Курс – 1 месяц, затем перерыв 10 дней и повторный курс.

Гемоглобин я повысила благодаря гречневой муке. Принимала по 1 ст. ложке трижды в день, запивая теплым молоком.

От болей при менструации я спасалась луговым клевером.

1 ст. ложку клевера заваривала стаканом крутого кипятка, настаивала полчаса и пила по полстакана трижды в день. Двух стаканов оказывалось достаточно, чтобы боли утихали. Диет я никаких не соблюдала.

Думаю, мой рецепт от дамского несчастья будет кому-то полезен. Я потратила на его поиски три года!

Адрес: Шустровой С.В.,155806 Ивановская обл., г. Кинешма, ул. Василевского, д.25а, кв. 91.

БОЛЕЗНИ ХИРУРГИЧЕСКИЕ

ТРАВЯНОЙ КОМПРЕСС «УБЕРЕТ» ШРАМЫ И РУБЦЫ

Рубцы после ожога

Прочитала в «ЗОЖ» в рубрике «Отзовитесь!» просьбу Татьяны Васильевны Исмухаметовой из г. Орска помочь избавиться ее 9-летней дочери от *рубцов после ожога* – девочка обварила себе грудь и руку. Хочу подсказать, как это можно сделать.

Возьмите в равных пропорциях цветки календулы, ромашки, листья крапивы, траву и цветки зверобоя, лист подорожника, сушеницу топяную, траву спорыша (горец птичий). Высушенные травы истолочь и перемешать.

2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка. Укутать и дать настояться в течение часа, а потом процедить. В полученном растворе смочить марлю и наложить на рубцы, а сверху обернуть как компресс. Подержать 2-3 часа, а затем снять. Эту процедуру нужно повторять 2-3 раза в день.

Лечение длительное, потребуется месяц или два, но рубцы если и не исчезнут совсем, то станут менее заметными.

Адрес: Коротких Ларисе Семеновне, 396885 Воронежская обл., Н.-Девицкий р-н, с. Синие Липяги.

Комментарий Костерова В.М.: Автор Коротких Лариса Семеновна делится опытом лечения ожога так, чтоб были не заметны рубцы. Опыт народной медицины, да и официальной тоже, свидетельствует о том, что есть средства для достижения указанной цели. Больше всего я слышал о бесшрамовых случаях заживления с помощью календулы, ко-

торую использовали в виде настоя. Вместе с тем вполне с ней может соперничать и крапива двудомная – она так же способствует заживлению ран, в том числе и ожоговых, улучшая процессы грануляции ткани. Невольно приходит мысль: а не использовать ли эти две лекарственные травы совместно, что с успехом и сделала автор письма.

МАЙСКАЯ КРАПИВА СПАСЛА ОТ ШПОР

Шпоры на пятках

Сантиметровые (показал рентген) *пяточные шпоры* мучили меня целых 15 лет. Ни врачи, ни народная медицина не могли облегчить страдания. Прошлой весной жена узнала очередной рецепт.

Прокрутить через мясорубку майскую крапиву, наложить полученную массу на тыльную сторону лопуха и, покрыв полиэтиленом, зафиксировать этот компресс на ночь на пятке. Помню, взялся я за дело 16 мая практически без всякой надежды на успех. Правда, ходил с крапивой и лопухом и днем, закрепив повязку трубчатым бинтом.

Через две недели – боялся даже поверить в это чудо! – боли заметно утихли. А летом я вообще о них забыл, даже позволял себе поиграть в футбол. Представляете? Я от всего сердца благодарен Богу, что послал спасение через мою жену. Пишу именно сейчас, потому что скоро май: не пропустите этот месяц, кто страдает от шпор, иначе придется ждать еще год – июньская крапива уже не годится. Думаю, этот рецепт поможет и при болях в локтях, в коленях и даже в плечевом суставе.

Адрес: Музыке Александру Васильевичу, г. Москва.

Комментарий Костерова В.М.: Пяточная шпора доставляет массу неприятностей людям, и способов лечения ее масса. Несмотря на это, помогает она не всем. Например, применение настойки сирени майской кому-то помогает хорошо, а другим – не очень. Автор письма из Москвы рекомендует использовать пропущенную через мясорубку массу

крапивы в виде компресса на ночь, наложенного на пятку. Резон есть, тем более мне приходилось слышать об эффективном способе лечения пяточной шпоры с помощью сока майской крапивы. Но сок и пропущенная через мясорубку масса крапивы по своим свойствам похожи. Более того, некоторые любители траволечения рекомендуют использовать корни крапивы, которые заготавливают впрок рано весной или осенью.

Готовят из корней настойку, беря 50 г корней на 500 мл водки. Настаивать надо 21 день и прикладывать на область пяточных шпор на ночь в виде компресса в течение 2-3 недель.

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

ВАННА ИЗ «ПОДРУЧНЫХ» РАСТЕНИЙ

Артрит, радикулит, заболевания кожи, цистит, бронхит, воспаление гениталий

Многие люди, пользуясь моим рецептом – я народный целитель, – излечились от *радикулита, артрита, заболеваний кожи, циститов, бронхита, генитальных воспалительных процессов*. Рецепт несложный: в ход идут все подручные растения – хвоя сосны, ветки березы с листьями, листья и корни лопуха, стебли хрена, корни пырея, крапива двудомная или жгучая.

Все это рубим топориком и в равных долях засыпаем в эмалированное ведро по рубцы, заливаем водой, закрываем и кипятим 10-15 минут на слабом огне. Настаиваем 3-4 часа. Далее (а делается это только перед сном) закладываем на дно ванны крапиву слоем 5-10 см, а нытикам – березовые ветки с листьями. Наливаем горячую воду, чтобы можно было сидеть, погрузившись по почки, кидаем 2-3 горчичника, выдерживаем 0,5 часа. Ванная комната должна быть постоянно закрыта. Измеряем температуру воды в ванне, предварительно вылив содержимое эмалированного ведра, доводим ее до 37 градусов. Ставим рядышком часы, в ванне плавает градусник, садимся и осваиваемся. Через 10-15 минут добавляем горячую воду, поднимая температуру на 1 градус. В течение часа доводим ее до 40-41 градуса.

Учитывая, что рецепт очень сильный, за вашим состоянием кто-то должен наблюдать, особенно это касается больных гипертонией или гипотонией, астматиков, чтобы в случае чего оказать необходимую помощь. Сидя в ванне, делайте массаж мышц ног – это улучшает кровообращение. В процессе процедуры начнется обильное потоотделение, силь-

ное покалывание в области шейных и спинных позвонков – не пугайтесь, это показатель достижения результата: идет отмывание солей. При таком температурном режиме гибнет и патогенная микрофлора. Если у вас перхоть, вымойте голову в этом ароматном настое. Процедура несет огромный заряд бодрости, но, выйдя из ванны, необходимо сразу лечь в постель и как можно лучше укутаться. Потоотделение будет продолжаться еще более часа. Проводить такое лечение надо через день, курс – 10 ванн.

После первых трех процедур вы можете почувствовать значительное улучшение, а можете испытать разочарование. Не останавливайтесь! Настоящий результат будет потом.

Адрес: Царуку Владимиру Анатольевичу, 45000 Молдова, г. Дубоссары, ул. Сергея Лазо, д. 5а, кв. 2.

Комментарий Костерова В.М.: Автор письма из Молдовы Царук Владимир Анатольевич приводит перечень лекарственных растений, которые он использует для ванны. Причем для лечения болезней широкого перечня. Рецепт его несколько похож на народный способ лечения ванной на основе сенной трухи или отвара соломы (лучше овсяной). Правда, автор в ванну еще добавляет горчицу, это, видимо, для усиления раздражающего действия на рецепторы кожи. Рецепт оригинален. И вполне имеет право на жизнь. Вместе с тем хочу предупредить, что суммарное действие целебных компонентов будет очень резкое и может подойти далеко не всем, уж не говоря о гипертониках или астматиках, о которых автор предупреждает.

ОТ НЕВРИТА, ДИСТРОФИИ И ПАРОДОНТОЗА

Дистрофия мышц, неврит слухового нерва, пародонтоз

Хотелось бы ответить на некоторые вопросы читателей вестника, которые время от времени встречаю в рубрике «Отзовитесь!».

От *неврита слухового нерва* надо кашицу из одного зубка чеснока смешать с 2-3 каплями камфарного масла. Смесь завернуть в марлю и вставить тампон в больное ухо. Держать до ощущения жжения. Марлю вынуть. Процедуру повторять ежедневно перед сном до полного выздоровления.

От *дистрофии мышц* нужно натирать мышцы соком черной редьки на ночь и тепло укутывать.

От *пародонтоза:*

– Массаж десен 3-процентным раствором перекиси водорода (1 ст. ложка на 0,5 стакана воды) ежедневно.

– Полоскать рот 1 раз в день настоем трав: шалфей, ромашка, зверобой, крапива, тысячелистник, кора дуба в соотношении 1:1:1:1:1:2. 1 ст. ложка смеси на 0,5 стакана кипятка. Настаивать в термосе ночь. Перед полосканием подогреть.

– Соблюдать диету. Кушать твердые продукты: морковь, яблоки, репу, капусту.

– Пить поливитамины типа: «Ундевит», «Аскорутин», «Гендевит», «Декамивит» по 2 таблетки 2 раза в день. Курс лечения – 1 месяц, 3 месяца перерыв. Повторить три раза.

– Прокрутить на мясорубке помидоры с хреном. Кушать.

Желаю всем здоровья. Буду рада, если рецепты помогут вам.

Адрес: Куркиной В.К., 606016 г. Дзержинск, ул. Суворова, д. 14, кв. 7.

Комментарий Костерова В.М.: В письме автора Куркиной из Дзержинска приводится оригинальный рецепт лечения неврита слухового нерва с помощью чеснока и камфарного масла. Это вполне правдоподобно, поскольку при раздражении будет повышен приток крови к больному участку, которая доставит туда и кислород, и питание, да к тому же тепло.

Рекомендация лечения пародонтоза с помощью полосканий настоем из сбора: шалфей, ромашка, зверобой, крапива, тысячелистник, кора дуба вполне заслуживает внимания и одобрения. Присутствие в сборе всех лекарственных растений вполне обоснованно – от противоинфекционных, противовоспалительных до вяжущих.

РОМАШКА АПТЕЧНАЯ (РОМАШКА ОБОДРАННАЯ)

Chamomilla recutita (L.) Rauschert (Matricaria recutita Lj, M.chamomilla L.)

Семейство астровые (сложноцветные) — Asteraceae (Compositae)

Очень часто многие из нас путают ромашку декоративную, на которой мы гадали в детстве: «любит – не любит», с ромашкой аптечной. На самом деле это совершенно разные по виду и своим полезным качествам растения.

Ромашка аптечная – травянистое однолетнее растение высотой 15-40 см. Корень у нее стержневой, маловетвистый, неглубоко проникающий в почву. Стебель обычно от основания ветвистый, реже простой, бороздчатый, полый. Листья очередные, сидячие, дважды или триждыперисторассеченные. Соцветия ромашки аптечной — корзинки, диаметром около 2-2,5 см, сидящие на длинных (длиной 1-5 см) цветоносах на верхушках стеблей и их разветвлений. Ложе корзинки полое (в отличие от других наших ромашек), в начале цветения полушаровидное, в конце цветения и в фазе плодоношения — удлиненное. Плоды (семена) — буро-зеленые призматические семянки с 5 ребрами на внутренней стороне.

Ромашка аптечная

Цветет с мая до осени, массовое цветение – в июне, массовое созревание семян – в июле-августе.

Научное родовое название Matricaria образовано от латинского слова matrix – «матка», которое, в свою очередь, происходит от слова mater (мать). Видовое научное название recutita переводится с латинского как «ободранная» и объясняется тем, что из-за популярности ромашки в качестве косметического средства увидеть ее неободранной было для ученых, «хотевших ее описать», достаточно сложным делом. Русское видовое название «аптечная» объясняется широким применением растения в качестве лекарственного средства.

Ромашка аптечная растет почти по всей европейской части России: на залежах, пустырях, по обочинам железных и шоссейных дорог, в садах, виноградниках, огородах, посевах пропашных и зерновых культур, не сбитых выпасом лугах (особенно засоленных) и степных пастбищах с разреженным травостоем. Встречается в основном в несформированных вторичных сообществах, нарушенных деятельностью человека. В сложившихся естественных сообществах не выдерживает конкуренции многолетних растений, прежде всего — дерновинных злаков. Нетребовательна к почвенным условиям, но лучше развивается на богатых нитратами почвах. Не переносит затенения, теплолюбива. Оптимальная среднесуточная температура, нужная для развития ромашки, 19-21°С. Размножается только семенным путем. Обычно всходы ее появляются весной, но при обилии осадков в августе-сентябре также наблюдают ее всходы, и тогда она зимует в виде розеток зеленых листьев.

В медицине используют распустившиеся соцветия ромашки аптечной. Их лекарственные свойства были известны еще врачам Древней Греции и Рима и в античном мире очень ценились. Не меньшей известностью ромашка аптечная пользовалась у врачей Средневековья. Авиценна писал, что это растение – «полезнейшее лекарство от истощения, так как его тепло походит на тепло животного».

В начале XX века ромашку аптечную в основном применяли в народной медицине и в большом количестве расходовали в качестве косметического средства для придания волосам блондинок золотистого оттенка, а коже – нежности и бархатистости.

В настоящее время ромашка аптечная входит в официальные фармакопеи многих стран мира, в том числе и России.

Ее лекарственные свойства обусловлены содержанием в соцветиях до 0,8 % эфирного масла с красивой густой синей окраской из-за присутствия терпена хамазулена. При хранении эфирного масла его окраска меняется и из синей делается зеленой.

Соцветия также содержат флавоноиды, кумарины, ситостерин, холин, горькие вещества, полисахариды, каротин, аскорбиновую кислоту, изовалериановую и другие органические кислоты.

Влияние ромашки на организм обусловлено комплексом фармакологических свойств содержащихся в ней веществ. Препараты ромашки оказывают *спазмолитическое, противовоспалительное, антисептическое, седативное* и некоторое *обезболивающее* действие; усиливают *желчеотделение*, уменьшают *экспериментальные отеки*, стимулируют процессы *регенерации и заживления тканей* у животных с экспериментальными *язвами желудка*. Настой соцветий ромашки повышает *секрецию пищеварительных желез, уменьшает процессы брожения*, снимает *спазмы кишечника*.

Настой из соцветий ромашки используют в качестве *противовоспалительного, антисептического и обезболивающего* средства при заболеваниях полости рта (*стоматиты, гингивиты* и др.), *тонзиллитах* и *ангине*.

Ромашку назначают при *острых и хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при колитах и энтероколитах*. Хорошие результаты получают при комплексном применении настоев календулы, ромашки аптечной и тысячелистника — препарат ротокан.

При *заболеваниях печени и желчных путей* препараты ромашки снимают спазм желчных протоков, усиливают желчеотделение, уменьшают воспалительные явления.

При *спазмах кишечника и метеоризме* назначают успокоительный чай, состоящий из равных частей соцветий ромашки, корня валерианы, листьев мяты, плодов тмина и фенхеля. Есть сведения о положительном действии ромашки при *болезненных менструациях*, а в смеси с тысячелистником — при *маточных кровотечениях*. Настой ромашки, ноготков и тысячелистника применяют в микроклизмах при *геморрое, колитах и энтероколитах*.

В парфюмерии соцветия ромашки широко используют при изготовлении питательных кремов, лосьонов и шампуней.

Соцветия ромашки аптечной иногда путают с соцветиями других сложноцветных: нивяником обыкновенным, пупавкой собачьей, ромашкой непахучей, ромашкой девичьей и др. Все они отличаются от ромашки аптечной отсутствием приятного запаха и сплошным, неполым внутри цветоложем. Соцветия перечисленных сложноцветных, именуемых «в быту» также ромашками, лекарственными свойствами не обладают, но декоративны в полевых букетах с голубыми васильками и колокольчиками.

У ромашки аптечной в Северной Америке имеется двойник с таким же запахом и похожим строением листьев и стеблей. Отличить этот вид от ромашки аптечной можно по отсутствию в соцветиях краевых белых язычковых цветков. Есть только трубчатые цветки, преимущественное наличие которых и определяет название вида — ромашка безъязычковая или пахучая (**Matricaria matricarioides Porter**).

Ромашка безъязычковая

Впервые в Европе ромашку безъязычковую заметили в 1850 году в Швеции. Ныне ее можно встретить на евразийских просторах повсеместно: вдоль дорог, по берегам рек и ручьев. Особенно «полюбились» ей деревенские улицы и сорные места.

По химическому составу ромашка безъязычковая близка к ромашке аптечной, но из-за отсутствия в ней одного из основных действующих веществ, хамазулена, многими фармацевтами признана менее эффективной.

Татьяна ЗАГУМЕННИКОВА,
кандидат биологических наук,
ведущий научный сотрудник лаборатории ботанического сада ВНИИ лекарственных и ароматических растений.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ КРОВООБРАЩЕНИЯ

ЭЛИКСИР ОТ БОЛЕЙ В СЕРДЦЕ

Аритмия, атеросклероз, гипертония, ИБС, стенокардия

Сердечная история – эликсир по старинному рецепту. Готовятся отдельно два состава.

Состав 1. Мед натуральный (майский) – 500 г, водка 40° – 500 мл. Оба компонента смешать, нагреть на умеренном огне. При нагревании постоянно перемешивать до образования на поверхности смеси молочной пленки. Затем снять с огня и дать отстояться.

Состав 2. Пустырник, сушеница топяная, валериана (измельченный корень), спорыш, ромашка. Взять по щепотке каждой травы, заварить 1 л кипятка и поставить отстаиваться на полчаса, можно использовать термос. Затем процедить через несколько слоев марли.

Первый состав смешать со вторым. Поставить лекарство в темное место на 3 дня. Принимать 1 неделю по 1 ч. ложке 2 раза в день утром и вечером. Начиная со второй недели принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день, пока все не израсходуется.

Сначала может показаться, что лечение не дает явного эффекта, но он проявится в том, что вы как-то незаметно забудете о *болях в сердце*, избавитесь от *высокого давления*. Главное – регулярно и вовремя принимать лекарство до последней ложки.

Хранить состав нужно в холодильнике. После 7–10 дней перерыва вновь приготовить эликсир и продолжить лечение, полный курс которого – один год.

Таким способом можно избавиться от *атеросклероза, стенокардии, гипертонии, ишемии* и других сердечных заболеваний.

В крайне редких случаях бывает негативная реакция организма на эликсир. Она неопасна. Нужно прервать прием на 3–5 дней, затем вновь возобновить. Но если и в этом случае будет реакция неприятная, рекомендую приготовить другой эликсир, эффективность которого достаточно высока.

Нужно взять 3 стакана ягод калины, залить их 2 л крутого кипятка в 3-литровой банке, затем закрыть обычной пластмассовой крышкой, обязательно укутав чем-то теплым, и поставить в темное место на 6 часов. Потом настой процедить, причем непременно через волосяное сито, в стеклянную посуду, а ягоды протереть деревянной ложкой опять через волосяное сито. В конце процедуры примешать в полученный настой полулитровую банку меда майского. Прием по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение месяца. Необходимо провести 3 курса лечения с 10-дневными перерывами. Приготовленный состав хранить в холодильнике.

Наталья Полозова, г. Воронеж.

Комментарий Печеневского А.В.: Для лечения приведенного списка заболеваний народная медицина предлагает много рецептов. Неплохим действием обладает и этот. Но при *учащенных сердцебиениях*

в сбор обязательно должны войти цветки или плоды боярышника, шишки хмеля.

При *редком пульсе* –

цветки боярышника, трава зюзника европейского.

При *отеках* –

семена дикой моркови.

И, конечно, нельзя обойти вниманием травку под названием желтушник серый.

В любой сбор для пожилого больного я обязательно включаю желтушник. Если говорить о дозах трав, входящих в рецепт, то советую увеличить их до 1 ст. ложки для каждого растения, в том числе и упомянутых в моих комментариях.

Я САМА

Гипертония, головные боли

Читаю рубрику «Отзовитесь!» и удивляюсь: как это люди могут быть такими невнимательными? Из номера в номер повторяются вопросы относительно одних и тех же болезней. А ведь если тщательно изучить вестник, то на его страницах можно найти ответы на все вопросы. Вот пример. Александра Кузьминична Часовитина из Саратовской области спрашивает: как нормализовать давление? «Десять лет мучаюсь, и врачи не знают, что делать!»

Думаю, врачам (по крайней мере, большинству из них) глубоко безразличны наши болячки. Каждый человек должен быть сам себе врачом, ведь он хозяин своего организма. Врач же может только снять боль, что-то удалить.

Однажды решила заняться самообразованием, чтобы самой справляться с болезнями. По специальности я технический работник. Мне уже 63, но болею редко, потому что все умею делать сама. И хотела бы дать практический совет Александре Кузьминичне. Если у вас скачет давление, это говорит о вегето-сосудистой дистонии. Надо иметь дома тонометр и самой научиться измерять давление. Это во-первых. Во-вторых, зная, какое давление высокое – верхнее или нижнее, можно применять рекомендации врача, исходя из этого. Например, если высокое верхнее – значит, барахлят сосуды, если нижнее – не в порядке сердце. Значит, и лекарства, предписанные врачом, принимайте разумно. Но лучше всего укрепить сердце и сосуды с помощью гимнастики Кацудзо Ниши. Я выполняю эту гимнастику уже полтора года, и никаких скачков давления нет и в помине. Эта гимнастика публиковалась в вестнике «ЗОЖ», изложена она и в книге Майи Гогулан «Попрощайтесь с болезнями».

Для поддержания нормального давления могу посоветовать следующие сборы:

хвощ полевой (трава) – 20 г
горец птичий (трава) – 30 г
боярышник (цветки) – 50 г

1 ст. ложку сбора заварите стаканом кипятка и выпейте глотками в течение дня при сердечной слабости.

Или такой сбор:

пустырник (трава) – 15 г
мята перечная (трава) – 10 г
сушеница болотная (трава) – 15 г
шиповник (плоды) – 15 г
ромашка (цветки) – 10 г

Заварить так же – 1 ст. ложку на стакан кипятка и принимать настой по 1/3 стакана три раза в день.

Перед тем как выпить, произнесите: «Травы могучие, молю вас: земля, что вас родила, всем нам в дар дала, вдохнула в вас лекарство к здравию, и чтобы вы всем людям были помощью полезнейшей».

Я этим летом много трав насушила. Придя ко мне на лоджию, как бы попадаешь на небольшой луг, запахи дурманят голову. Зашла как-то соседка в гости, я заварила ей чай из мяты, зверобоя, мелиссы, любистока. Пила она и приговаривала: «Поэтому ты, Нина, и не болеешь, и выглядишь на 55, а не на 63». Я пригласила ее в спальню посмотреть на подушки, вышитые крестом, а она увидела над изголовьем веник дубовый и спрашивает: «Ты что это в спальне веник повесила?» Я рассмеялась и говорю: «Давным-давно русские знахари заметили, что люди, живущие с дубравами, не жалуются на головные боли, а потому советовали тем, у кого повышенное давление, почаще вдыхать запах дубовых листьев».

Для этого надо наломать побольше дубовых веников и развесить их над кроватью как можно ниже, но только чтобы солнце не попадало, иначе листья быстро высыхают. Если веник начал засыхать, надо ошпарить его крутым кипятком и положить в большую кастрюлю или ведро и закрыть крышкой. Потом сесть рядом и, приоткрыв крышку, вдыхать густой дубовый аромат.

Раньше и я мучилась *головными болями*, а теперь чувствую себя отлично.

И еще пью тройчатку № 1 и 2, как советовал профессор Иванченко. Изгнала всех паразитов, и ощущение – превосходное.

Адрес: Хилько Нине Григорьевне, 610001 г. Киров, Октябрьский пр-д, д. 116, кв. 79.

ОПЕРАЦИЮ ОТМЕНИЛА РОМАШКА

Головные боли

Многие читатели жалуются в письмах на *головные боли*. Моя знакомая рассказывала, что, когда она была молодой, тоже сильно мучилась. Однажды даже лежала в больнице, но результата никакого. Врачи предложили операцию. Мама забрала ее домой – отдохнуть и подготовить к операции. Сидели они на вокзале, Евгения – так зовут женщину – даже голову не могла держать от боли – положила на мамины колени. Рядом с ними расположился старичок и, узнав, в чем дело, посоветовал

нарвать душистой ромашки, залить ее в кастрюле водой, чуть-чуть покипятить, затем вылить в таз и, накрывшись одеялом, дышать парами отвара ромашки минут 15. Процедуру делать через день, пока не наступит облегчение.

Вернувшись домой, Евгения принялась за это лечение, и головные боли вскоре прошли. Поехала в больницу показаться врачам. Ее там даже не узнали. А когда расспросили, чем лечилась, врач, который собирался делать операцию, сказал, что у нее, вероятно, была сильно застужена голова, и прогревания над ромашкой помогли избавиться от недуга. И Евгения вспомнила, что, действительно, несколько раз после бани бежала с непокрытой головой, и волосы однажды даже примерзли ко лбу и вискам.

Написала об этом потому, что сейчас молодежь зимой, следуя моде, ходит без головных уборов, а потом недоумевает, почему болит голова.

А теперь – из личного опыта. Я избавилась от шпор на пятках, прикладывая к ним соленый огурец. Ходила с такими «примочками» целый день. Чем кислее огурец, тем лучше.

Адрес: Бусовиковой Валентине Константиновне, 652845 Кемеровская обл., г. Мыски, ул. Ленина, д. 5, кв. 31.

ЧТОБЫ С ГОДАМИ НЕ СТАРЕТЬ

Очищение организма от шлаков, профилактика сосудистых заболеваний

Хочу предложить милым женщинам, читательницам «ЗОЖ», рецепт молодости.

Возьмите по 100 г ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек, перемешайте и поместите смесь в посуду с плотной крышкой. Вечером 1 ст. ложку этого сбора залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 20 минут. Затем процедите через марлю и отожмите. Налейте стакан полученного отвара, растворите 1 ложку меда и выпейте на ночь. После этого ничего не ешьте и не пейте. Утром подогрейте оставшийся настой на пару и выпейте стакан с ложкой меда за 20 минут до завтрака. И так ежедневно, пока не закончится вся смесь.

Этот рецепт помогает *обмену веществ, очищает организм от жировых и известковых отложений*, придает *сосудам эластичность* и, следовательно, отодвигает старость и болезни на многие годы. Я принимала настой. Пришла внучка, говорит: бабуля, что с тобой – на 10 лет помолодела!

Хочу заодно поинтересоваться у читателей: говорят, при употреблении 10 ягод калины 3 раза в день нормализуется давление. Кому-то действительно помогло?

Адрес: Бондарь Раисе Васильевне, 347917 г. Таганрог, ул. Дачная, д.83.

КАК Я ЧИСТИЛА ОРГАНИЗМ

Повышенный уровень сахара, холестерина в крови

Хотела бы предложить читателям рецепт очищения организма. У меня, к примеру, попутно снизился *сахар в крови и уровень холестерина*. Хотя сахар выше 5,8 и не был.

Итак, рецепт.

Надо взять 100 г березовых почек, 100 г зверобоя, 100 г ромашки, 100 г бессмертника – все это размельчить, перемешать и держать в стеклянной посуде в темном месте. 1 ст. ложку смеси залить крутым кипятком в пол-литровой посуде, настаивать 30 минут, после чего процедить и один стакан в теплом виде выпить вечером, добавив 1 ч. ложку меда. После этого уже ничего не есть и не пить. Вторую часть настоя, и тоже в теплом виде, выпить на-

тощак утром, добавив также чайную ложку меда, за 20-30 минут до еды.

Буду рада, если рецепт пригодится людям.

Адрес: Вараксиной Елизавете Васильевне, 414004 г. Астрахань, ул. Кр. Набережная, д. 233, кв. 156.

Комментарий Печеневского А.В.: Наши читатели часто поднимают вопрос о чистке организма. Оно и понятно: прожитые годы и вредные накопления (консерванты пищевые, лекарства, курение, выхлопные газы, вредные производства...). Чего только не выпадает на наши головы! Приведенный сбор полезен как общеукрепляющий и иммунный с благоприятным действием в отношении пищеварительного тракта.

Советую дополнить его хвощом полевым, цветками бузины черной и липы, крапивой. В тех же весовых пропорциях. Метод применения – тот же.

Для достижения большего эффекта очищения настоятельно советую фитованны. Их можно проводить 1-2 раза в неделю.

Накануне приготовьте 2-3 стакана одной из трав: сосна (рубленые ветки, иглы), листья или ветки березы, хвощ, спорыш, лист лопуха, крапивы, топинамбур. Еще лучше, если это будет «букет» растений.

Сырье надо вложить рыхло в хлопчатобумажный мешочек размером со стандартный лист А-4. Потребуется и грузик – галька размером с куриное яйцо. Залейте 3-4 л воды в кастрюлю, нагрейте ее до кипения и отварите на слабом огне 10-15 минут. После настаивания (3-5 часов) отвар сливается в ванну с температурой воды от 36 до 39 градусов.

Очищающие процедуры проводите 2 раза в неделю по 15-25 минут. На полноценный курс потребуется 20-25 процедур.

Такое лечение имеет ряд противопоказаний, игнорировать которые не стоит:

– сердечно-сосудистая недостаточность 2-3-й степени;

– кожные и инфекционные заболевания в период обострения;

– психические заболевания (ванны проводят в присутствии медперсонала).

Кроме того, приступая к очищающим процедурам, посоветуйтесь со своим доктором. Не стремитесь уже с первых процедур увеличивать их время, температуру или частоту. Эффект от очищения вы вскоре ощутите через улучшение общего самочувствия, снижение лишнего веса, стабилизацию давления, настроения, повышение работоспособности и по другим признакам. Советую людям старше 50 лет проводить курс ванн осенью (октябрь-ноябрь) и весной (март-апрель).

МЕД И ВОДКА ОТ СТЕНОКАРДИИ

Стенокардия, ишемия, тахикардия

Вот уже год, как я пью свое лекарство от *стенокардии и ишемии*. Чувствую себя хорошо, а ведь раньше сильные *головные боли* и *сердцебиение* не отпускали по 3 часа. Хочу поделиться рецептом своего лекарства.

1-й состав:

мед натуральный – 500 г, водка – 500 мл. Смешать, нагреть на умеренном огне, постоянно помешивая, до образования белой пленочки (не кипятить!), и пусть остывает.

2-й состав:

1 л воды вскипятить, взять по щепотке трав (пустырник, сушеница, измельченный корень валерианы, спорыш и ромашка аптечная), залить кипятком и поставить отстаиваться на 30 минут. Процедить. 1-й состав соединить со 2-м. Настоять 3 дня.

Прием:

первую неделю – по 1 ч. ложке 2 раза в день. В следующие недели – по 1 ст. ложке утром до еды и вечером перед сном. Пить состав 10 дней, 10 дней отдыхать. И так повторять 1 год.

Хотела бы спросить совета. Иногда постоишь или пройдешь минут 15-20, и в бедрах, внутри, начинается словно покалывание иголками, ноги ничего не чувствуют. Подскажите, чем лечить, если у кого-то было нечто подобное.

Адрес: Хрущевой Любови Сергеевне, 392021 г. Тамбов-5, ул. Ан. Овсеенко, д. 89.

ПРО КОКТЕЙЛЬ «ПОЛЕВЫЕ ЦВЕТЫ»

Гипертония, инфаркт, склероз, очищение сосудов

Я знаю хороший рецепт для *очищения организма*.

Взять по 100 г трав или цветков ромашки, зверобоя, бессмертника, березовых почек. Все перемолоть, смешать и переложить в банку с крышкой.

Каждый вечер 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка и настоять в течение 20 минут, можно в термосе. Процедить через ткань, но не через марлю, и отжать. В 1 стакане настоя растворить 1 ч. ложку меда и выпить перед сном. После приема ни есть, ни пить нельзя до утра. Утром выпить вторую часть настоя, тоже с медом, за 30 минут до завтрака. Настой подогрейте на пару.

Кончится смесь – кончится лечение. Второй курс можно пройти через 5 лет.

Этот настой улучшает обмен веществ, организм очищается от жировых и известковых отложений. Сосуды становятся эластичными, смесь предупреждает *склероз, инфаркт, гипертонию*, исчезает *шум в голове*, улучшается зрение.

Адрес: Любиной Тамаре Ивановне, 404190 Волгоградская обл., Светлоярский р-н, ст. Абганерово.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ И УХА, ГОРЛА, НОСА

ПРОТИВОАСТМАТИЧЕСКИЙ СБОР

Астма бронхиальная

Долгое время я страдал *бронхиальной астмой*, которую «поймал» на Камчатке. Без ингалятора никуда. Одна женщина подсказала мне рецепт, которым сама вылечилась.

В эмалированную кастрюлю налить 3 л воды, вскипятить. Положить 100 г сосновых почек (сосна цветет в начале мая), на слабом огне кипятить 15 минут, затем добавить в кастрюлю по щепотке: лист подорожника, лист мать-и-мачехи, цветки календулы (ноготки), траву зверобоя, траву мяты перечной, траву хвоща полевого, цветки ромашки лекарственной, кору дуба (гладкую), почки березовые, плоды шиповника, чагу (березовый гриб), молодые побеги черники.

Кипятить еще 10 минут. Остудить, процедить, отвар отжать в 3-литровую банку и долить до краев водки или самогона (примерно 1 л). Принимать по 25–30 г за 10–15 минут до еды.

Я выпил 2 или 3 банки – не помню точно и забыл про одышку и сальбутамол.

Все сырье заготавливал сам, собирая вдали от дорог и после спада росы в солнечную погоду.

Адрес: Галицкому Н.И., 143000 г. Одинцово-2, ул. Неделина, д. 9, кв. 18.

Комментарий Печеневского А.В.: Остановлюсь лишь на характеристике сосновых почек – подлинного эликсира здоровья.

В силу наличия в них эфирных масел, дубильных веществ, каротина, витамина С, флавоноидов, смолы, фенолов (всего более 40 веществ) сосновые почки давно используются в народе в качестве дезинфицирующего, отхаркивающего, мочегонного и желчегонного средства. Отсюда и диапазон применения: простудные заболевания, бронхиты, бронхиальная астма, хроническое воспаление легких, ревматизм, подагра, очищение крови, инфекции мочеполовой системы, мочекаменная болезнь.

Многолетняя практика по лечению гинекологических заболеваний подтверждает целебные свойства отвара почек (1:5, 1:10) для ванночек и спринцевания при кольпитах, дисплазии (лейкоплаксии) шейки матки, полипах.

А при заболеваниях кожи: дерматитах, угрях, экземе, псориазе ванны из отвара почек способствуют быстрому выздоровлению.

Ингаляция отваром почек – прекрасное дополнение к лечению всех легочных заболеваний и туберкулеза в том числе.

2 ст. ложки на 2 л кипятка, дышать по 10-15 минут в течение вечера.

В последнем случае рекомендую принимать сок зеленых шишек сосны:

по 1-2 ч. ложки 3-4 раза в день на протяжении всего курса лечения.

Что до состава сбора, не умаляя благодарности за него нашему читателю, то ввел бы в него обязательно траву череды и чистотела, что значительно повысит действенность лекарственной смеси.

ЧТО РАСТЕТ ВОКРУГ МЕНЯ

Кашель, простуда

Поговорим о *простудах*. Как у детей, так и у взрослых они вызваны погодными условиями и падением иммунитета. Особенно со второй половины зимы, когда в рационе явно недостает витамина С. К этому времени он еще как-то сохраняется лишь в шиповнике, квашеной капусте и зеленом луке.

Простуды у детей я, например, лечу растираниями пихтовым маслом ног от ступней до колен, груди (кроме области сердца), плеч, спины. Если ребенок сильно простудился, в первый же вечер нужно сделать горчичное обертывание.

Газету развернуть и сложить поперек втрое, 1/3 намазать заваренной кипятком сухой горчицей (100 г) и закрыть оставшимися 2/3 газеты.

Маленьким детям смешать горчицу пополам с мукой. Сделать обертывание от середины грудины через правый бок, всю спину до левой подмышки, не затрагивая область сердца. Больного накрыть сверху полотенцем, теплым одеялом и оставить на 20-30 минут. Больной ночью вспотеет, нужно переодеть его в сухое. Если простуду захватить вначале, то уже за первую ночь можно значительно облегчить ее протекание и ускорить выздоровление.

Кашель лечу травами. Готовлю три смеси.

1. Сосновые почки, корень девясила, лист мать-и-мачехи, фиалка трехцветная, багульник, шалфей, ромашка – по 1 ст. ложке каждой травы и по 1 стакану воды на каждую столовую ложку. Кипячу 10 минут. Накрываю, остужаю, процеживаю. Из оставшейся теплой травы можно сделать припарку на горло: завернуть траву в тряпочку и приложить к горлу, сверху – клеенку и шерстяной платок. Держать 30–40 минут до остывания.

2. Сахарный сироп: 3 ст. ложки сахара + столько же воды, вскипятить, процедить в отдельную посуду.

3. Отвар эвкалиптового листа. 1 ст. ложку листа эвкалипта на 1 стакан воды, 10 минут кипятить, настоять, остудить.

В стакан или мензурку наливаю 1 ст. ложку первой смеси, 1/2 ст. ложки сахарного сиропа и 1/2 ст. ложки отвара эвкалипта (он хорош при любой легочной инфекции) – выпить за один прием. И так – пять раз в день.

Насморк тоже лечу отваром листа эвкалипта: смачиваю в отваре ватные жгутики и вставляю в нос на 5 минут через каждые 1,5–2 часа. При этом втягивайте носом воздух, чтобы пары эвкалипта проникали во все поры. При таком лечении насморк обычно проходит за три дня.

Если у вас есть садовый участок или огород, обязательно посадите ревень. Черешки листьев используют в компотах, киселях, дети едят их сырыми. А вот сами листья обычно выбрасывают. Я же предлагаю рецепт, которым сама пользуюсь много лет.

Молодые листья ревеня промыть, пропустить через мясорубку, на каждые 200 г кашицы 1 ч. ложку соли. Разложить в банки, залить растительным маслом и закрыть полиэтиленовыми крышками. Сварить картошку, как для супа – кусочками, в кипящую воду положить ревень из расчета 1 ст. ложку на 1 порцию плюс сахар на кончике ножа. Добавить соль по вкусу и довести до кипения. Вылить в тарелку, положить в нее нарезанное яйцо, сметану. Вкусный зеленый суп будет вас радовать всю зиму.

Адрес: Щербаковой Оксане Михайловне, Московская обл., Звездный городок.

Комментарий Печеневского А.В.: Для горчичного обертывания рекомендую заменить газету на 4-8-слойную марлю или салфетки из марли.

А вот травы советую заваривать по-другому:

приготовьте сбор, взяв каждой травы по 1 ст. ложке. Затем 1 ст. ложку сбора поместите в 200-300 мл холодной воды (чем меньше лет ребенку, тем больше должно быть воды!), доведите до кипения и дайте покипеть 3-5 минут под крышкой. Оставьте настаиваться, укутав, в течение 1 часа. Процедите.

После этого – все, как советует Оксана Михайловна.

РОМАШКА, ШАЛФЕЙ, ЭВКАЛИПТ...

Кашель

У нас с мужем растет дочка. Ей 3,5 года. Естественно, иногда болеет. В больницу мы обращаемся в крайних случаях, стараемся лечить сами. Таблетки не пьем. Травы – вот наша аптека. От сильного *кашля* можно избавиться за 3 дня. Рецепт верный, испытанный.

В маленькой кастрюльке сварите 5–6 небольших картофелин в мундире. Воду не сливайте, а бросьте туда

по щепотке трав ромашки, шалфея, липы, календулы, листьев эвкалипта. Размешать и чуть помять картошку. Затем сесть вместе с ребенком возле кастрюльки, укрыться покрывалом или обычной простыней. Чуть приоткрыть крышку и всыпать 1 ч. ложку соды. Дышать парами около 10 минут.

Почитайте что-нибудь ребенку, чтобы он высидел это время. После ингаляции желательно минут 10–20 посидеть укрытыми. Но при температуре, даже невысокой, такую процедуру проводить нельзя.

Адрес: Брянцевой Татьяне Георгиевне, 352180 Краснодарский край, Гулькевичский р-н, с. Отрадокубанское, ул. Победы, д. 48.

РОМАШКА ОТ ОТИТА

Отит

Когда моей дочке было 10 месяцев, у нее заболели ушки. Девочка плакала более суток. Спасла нас соседка, врач-гомеопат.

Она сшила 4 мешочка из широкого бинта размером с ладонь (бинт брала в 2 слоя) и заполнила их аптечной ромашкой. Два мешочка положила на горячую сухую сковородку, разогретую на плите. Теплые мешочки приложила к ушкам. В это время нагревались два других мешочка. Я их меняла по мере остывания.

На ночь я оставила девочке под шапочкой два теплых мешочка. Утром на одном из них выступило гнойное пятнышко.

Болей больше не было.

С тех пор, как только дети простынут, появится боль в ушах, я прикладывала им теплые мешочки с ромашкой. Таким же способом я и себе вылечила *отит*. Мешочки часто менять не обязательно. Процедура простая и приятная, а ромашка всегда есть в аптеке.

Адрес: Акуловой Г.С., 141980 Московская обл., ул. Ленинградская, д. 1, кв. 65.

Комментарий Печеневского А.В.: Цветы ромашки содержат до 1% эфирных масел. Основным из них является хама-

зулен. Это вещество обладает противовоспалительным, обезболивающим, противоаллергическим и противомикробным действием. Потому-то применение мешочков с нагретыми цветами помогает при отитах, ангинах, ушибах, артритах. Следует заметить, что действует и тепло. Но если ромашку греть более 2 раз, то потом можно рассчитывать только на действие теплового фактора, так как эфирные масла уже улетучились.

РЕЦЕПТЫ ПО СЕЗОНУ

Простуда, кашель, ларингит

В неуютную, тоскливую и холодную осень люди начинают часто кашлять, чихать, простужаться, и рецепты народной медицины в это время очень могут пригодиться.

Если *болит горло*, советуют в стакан теплой кипяченой воды добавить по половине чайной ложки соды и соли плюс несколько капель йода. Раствор для полоскания жутко противный, но, видимо, чем противней, тем полезней. Это средство вылечивает горло в течение дня.

Есть рецепты повкуснее. При *воспалении миндалин* и *кашле* хорошо полоскать горло настоем цветков календулы или листьев шалфея лекарственного, собранных вместе с верхушками стеблей во время цветения. В книжке «Тайны исцеления» предлагают 4 ч. ложки шалфея заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут и процедить.

Для больных *ларингитом* совет такой:

смешать 3 части листьев шалфея, 3 части цветков ромашки аптечной и 4 части травы приворота. 1 ч. ложку этой смеси надо заварить стаканом кипятка, дать постоять полчаса и, процедив, полоскать.

Отличное средство от *ангины* – лук. Многие едят его просто так, без всякой возни и приготовлений. Другие же считают, что лучше перемалывать луковицу в мясорубке и, отжав через марлю всю эту луковую кашу, пить сок по 1 чайной ложке 3-4 раза в день.

Мария Пономарева, г. Сызрань.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

РАНЬШЕ НЕ МОГ ЕСТЬ ДАЖЕ ЯБЛОКИ...

Гастрит, язва 12-перстной кишки, холецистит, панкреатит

Мне хочется помочь людям, которые мучаются от *гастрита и заболеваний печени*, потому что сам много страдал от этих недугов. С 12 лет «заработал» *гастрит*, а на медкомиссии в армии обнаружили еще и *язвенную болезнь 12-перстной кишки*, потом прибавились еще *холецистит и панкреатит*.

Ночью меня мучили такие боли, что я забыл, что такое спать спокойно. Я не мог кушать яблоки, щи, капусту, лук, острые блюда. Лечился и в госпитале, и в санатории, и в больнице. Пил то капустный, то картофельный сок, принимал медикаменты. Облегчение наступало, но не надолго. Дело дошло до того, что я попал в онкологический центр. Не рак ли? Это было в 1980 году. Вот тогда я решил попробовать травы. Самому не верится, но вылечился! Сейчас я нормальный, здоровый человек, вот уже 5–6 лет у меня ничего не болит, я кушаю все подряд, даже лук и чеснок, иногда могу себе позволить 100-200 г водочки.

Опишу, как сам лично лечусь в течение 20 лет.

От *гастрита* любой кислотности. Делаю сбор из трав:

сушеница болотная – 10 г, ромашка аптечная – 10 г, цвет календулы лекарственной – 10 г, побеги хвоща полевого – 10 г, наземная часть репешка обыкновенного – 20 г, полынь горькая – 20 г, плоды шиповника – 30 г, семена укропа – 30 г, зверобой – 40 г, листья подорожника – 70 г, семена льна – 10 г, чистотел– 10 г.

5 г сбора заливаю 500 мл воды и кипячу 15 минут. Пить по 150 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Если случается расстройство желудка, то добавьте 10 г коры дуба, а при запорах – корень крушины и ревень – тоже по 10 г.

Второй сбор употребляю от *печени*.

Календула – 10 г, лист белой березы – 10 г, сушеница болотная – 10 г, плоды можжевельника–10 г, ромашка аптечная – 20 г, хвощ полевой – 20 г, плоды шиповника (размельченные) – 30 г, корень одуванчика – 30 г, цветы бессмертника – 40 г, чистотел – 10 г. Заливаю 5–6 г сбора 500 мл воды и кипячу 15 минут. Пью тоже по 150 мл 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Чередую отвары: неделю – сбор от желудка, неделю – от печени и т. д. Мне лично эти травы очень помогли и помогают. Кстати, их собираю сам. Только те, которые не могу найти, покупаю в аптеке.

Адрес: Базайкину Кузьме Ивановичу, 431510 Мордовия, Лямбирский р-н, с. Лямбирь, ул. Садовая, д. 58.

Комментарий Костерова В.М.: Автор письма опытным путем пришел к оптимальному сбору, который помог ему в борьбе с желудочно-кишечными заболеваниями, очевидно, отягощенными повышенной кислотностью. Я думаю, что в данном случае у автора был так называемый *рефлюкс*, когда клапан двенадцатиперстной кишки не перекрывался при насыщении желудка кислотой, и кислое содержимое проходило в кишечник. Вообще-то эта кислота должна нейтрализоваться желчью, у которой резко щелочная реакция, но этого по какой-то причине не происходило. Своими сборами, очевидно, автор заставил правильно срабатывать клапан, и теперь у него кислота не может проходить из желудка и не докучает ему своими болезненными проявлениями. Кстати, автор в качестве одного из лекарственных средств, им используемых, приводит сок картофеля. Этот факт у него отмечен как бы вскользь. Но я должен заметить, что

сок картофеля часто является замечательным средством при кислотной патологии, а именно он способен нормализовать кислотность, то есть при повышенной – снижать, а при пониженной – повышать.

Только здесь одна тонкость: таким свойством обладает картофель только цветных сортов, например синеглазка.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ДИСБАКТЕРИОЗЕ

Дисбактериоз

Я сама мучаюсь от *дисбактериоза* уже 15 лет и поняла, что существует лишь система мер, помогающая бороться с заболеванием, противостоять ему.

Что я делаю, чтобы помочь себе выжить?

– Раздельное питание.

– Голодание – день в неделю без воды с применением 2-литровой клизмы (на травах или с яблочным уксусом – как хотите).

– Гимнастика Кацудзо Ниши – шесть упражнений здоровья.

– Исключите из пищи сахар, молоко, дрожжевые продукты, сыр – все они губительны для полезной микрофлоры.

– Очень помогает лекарство «Наринэ». Что-либо еще советовать боюсь. Но «Наринэ» не навредит.

– Применяю травы:

полынь, календулу, ромашку, калган, спорыш, эвкалипт, софору японскую. Пейте отвары и делайте ванны с ними.

– Из овощей очень полезны: кабачки, морковь, помидоры, свекла, чеснок.

– Из фруктов: яблоки, груши, киви, клубника, черника, брусника.

– Капуста и зелень – по самочувствию.

Надо как можно больше двигаться, бывать на воздухе, прислоняться к деревьям: березе, дубу, сосне, осине, ореху.

– Летом ходите босиком по песку, траве, мелким камушкам.

Но самое главное – слушайте свой организм и во всем помогайте ему. Желаю вам здоровья и надежд на выздоровление. Дай Бог, чтобы мои простые советы облегчили ваши болезни и беды.

Адрес: Виноградовой Елене Владленовне, 198903 г. Санкт-Петербург, Петродворец, ул. Разводная, д. 23, кв. 57.

Комментарий Костерова В.М.: Нельзя не согласиться с автором письма Виноградовой Еленой Владленовной – все ее рекомендации уместны. Хочу добавить при этом, что дисбактериоз возникает при появлении в желудочно-кишечном тракте неподходящих условий для жизнедеятельности полезных бактерий. Чтобы привить там полезные культуры бактерий, мало ввести их туда, например, с препаратом «Наринэ» или линекс. Предварительно для них нужно создать благоприятную среду. Фитотерапевты отработали несколько рецептов лекарственных растений (сборов). И, конечно, опять не обошлось без ромашки аптечной. Итак, сбор:

ромашка аптечная – 3 части, корень и лист одуванчика – 2 части, зверобой – 3 части, лист подорожника – 2 части, мелисса – 2 части. Заварить 2 ст. ложки смеси в 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и принимать в первые сутки по 2 ст. ложки через каждые 2 часа, потом еще сутки по 50 мл 5-6 раз в день и затем еще 4-5 дней по 100 мл 3 раза в день до еды.

После этого можно вводить культуры полезных бактерий. Тот же линекс. Благоприятно в данной обстановке действуют кисломолочные продукты фирмы «Эвита» или хотя бы йогурт.

РЕЦЕПТ ДАЛ ВРАЧ

Дисбактериоз

Этот рецепт нам дала врач, когда мой ребенок в грудном возрасте болел *дисбактериозом*.

1. Взрослым полезно каждый день есть чеснок, 1 перышко обязательно, лучше утром натощак, если сможете.

2. Берется по 1 ст. ложке шалфея, ромашки, календулы, зверобоя. Все перемешать. Из этого сбора взять 1 ст. ложку, залить 1 стаканом воды и довести до кипения на водяной бане. Грудным детям давать 4 раза в день по десертной ложке, взрослым – доза побольше.

3. А еще из аптечных препаратов очень хорошо помогают бифидумбактерин и бактисубтил.

Адрес: Карповой Елене, 443020 г. Самара, ул. Венцека, д. 74, кв. 98.

Комментарий Костерова В.М.: Врач, который дал рецепт лечения дисбактериоза Карповой Елене, был совершенно прав. Чеснок очень хорошо способствует нормализации деятельности полезных бактерий. Из аптечных препаратов мне, например, больше импонирует «Наринэ» или линекс. Но у врача, видимо, свои основания, может быть, с учетом индивидуальных особенностей пациента.

ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА

Дисбактериоз

В 1979 году мы жили в Магаданской области. В тот год у меня родилась дочка. В первые недели жизни у малышки обнаружили *дисбактериоз*. Областной педиатр порекомендовала попоить девочку травами и дала мне готовый сбор:

зверобой – 1 часть,
ромашка – 2 части,
мята перечная – 2 части,
подорожник – 2 части,
трава и семена репешка – 1 часть.

1 ст. ложку смеси залить 0,5 л крутого кипятка, укутать и настоять 30 минут. Процедить и давать ребенку пить без ограничений.

Уже через 2 дня у ребенка наладился стул.

Адрес: Лобовой Надежде Андреевне, 142200 Московская обл., Серпуховский р-н, дер. Подмоклово, д. 1, кв. 2.

Комментарий Костерова В.М.: Автору письма хочется выразить особую благодарность, а за рекомендованный сбор я готов поднять обе руки, но только по составу. Хотя в ее сбор нелишне включить еще корень одуванчика. Но это детали.

Принимать лучше по нарастающей (а не без ограничений, как у Надежды Андреевны), особенно в части времени приема.

В первый день – через каждые 2 часа. На второй день – 4-5 раз в день и далее еще 4-5 дней 3 раза в день до еды. Общее же суточное количество настоя должно составлять примерно 0,5 л.

КАК Я ЛЕЧИЛА ДИСБАКТЕРИОЗ В 1968-М

Дисбактериоз, колит, энтероколит, заболевания печени и желчного пузыря

В конце мая 1968 года я со своими учениками поехала на экскурсию в Волгоград. По пути мы пообедали в столовой, и почти половина группы отравилась. Хуже всех было одному мальчику и мне. Нас отвезли в больницу со рвотой, сильными болями и температурой. В больнице я пробыла более 40 дней, мне кололи антибиотики. После больницы у меня еще год держалась постоянная температура 37,4–37,6° и были сильные боли в желудке. Обследовалась: *дисбактериоз*. Положили в больницу. Моя соседка по палате, молодая женщина, рассказала свою историю и подсказала рецепт, который она получила на консультации у одного московского профессора. Теперь вот и я, в свою очередь, хочу поделиться этим рецептом восстановления кишечной флоры при *дисбактериозе, колите, энтероколите, заболеваниях печени и желчного пузыря*.

Взять по 1 ст. ложке аптечной ромашки, бессмертника, тысячелистника, кукурузных рыльцев, мяты, трилистника и корня валерианы и по 1/2 ст. ложки коры крушины и укропного семени. Все смешать и залить холодной водой из расчета 1 стакан воды на 1 ст. ложку смеси трав. В эмалированной кастрюле довести до кипения и кипятить 3–5 минут на слабом огне под крышкой. Затем завернуть кастрюлю на 12 часов в одеяло, после процедить отвар через ткань, отжать и перелить в стеклянную банку. Закрыть крышкой и хранить в холодильнике. Принимать настой в течение 3 месяцев 3 раза в день по 1/2 стакана через 30 минут после еды, подогревая перед употреблением.

Я купила все указанные травы и пила ровно 3 месяца, правда, всего 2 раза в день, так как днем работала. Прошел месяц – нет результата, еще две недели – стало чуть легче, а уже после трехмесячного курса у меня прекратились боли и восстановилась микрофлора желудка. Так что мой вам совет: наберитесь терпения и лечитесь травами.

Адрес: Фоминой Валентине Кирилловне, 443082 г. Самара, ул. Пензенская, д. 58, кв. 122.

Комментарий Костерова В.М.: Вот еще рекомендации от дисбактериоза, правда, возникшего на фоне жестокого отравления. Сбор, который посоветовали автору письма, вполне возможен, правда, после отравления надо бы почистить желудочно-кишечный тракт, хотя бы клизмами и приемом сорбентов, чтобы связать токсины. А потом уж и браться, собственно, за дисбактериоз.

В качестве сорбентов можно взять энтеросгель, пектины или простое и очень дешевое средство рекицен РД.

После создания благоприятных условий для полезных бактерий нужно было ввести полезные бактерии (см. выше), автор же дождался самовосстановления их, а для этого понадобилось время. Но упорство, с которым автор работала над своим здоровьем, делает ей честь.

Заметил ли читатель, что и Валентина Кирилловна включает ромашку аптечную, причем самым первым номером?

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ СБОР ОТ КОЛИТА

Колит спастический

Я совсем молодая подписчица вестника, выписываю «ЗОЖ» с 2001 года благодаря нашему почтальону, которая сказала мне, что есть такая газета. Я обыкновенный человек: из болезней всегда ищу выход, и когда они отступают – радуюсь. Вот решила поделиться опытом, как я однажды избавилась от *спастического колита*. А заболела в 1975 году. Спазмы кишечника были очень болезненные, таблетки не помогали. Мне повезло – попала к хорошему врачу. Она назначила сбор трав, который действительно помог мне навсегда забыть про свою болезнь. Теперь могу кушать и соленое, и кислое, и острое.

Итак: мята, корень валерианы, кукурузные рыльца, бессмертник, ромашка аптечная, укропное семя и шиповник – все по 1 ст. ложке и залить семью стаканами кипятка, прокипятить в эмалированной кастрюльке 5–7 минут, дать остыть и процедить. Пить 3 раза в день за 30 минут до еды по полстакана. Курс – месяц, потом перерыв – 2 недели, потом пить еще месяц.

Я пила отвар этого сбора целый год, даже носила его на работу, немного подогревала и пила перед обедом. Дополнительно к этому врач мне выписала препарат ромазулан, вытяжку из ромашки.

Я делала микроклизмы 1 раз в неделю (1 ч. ложка ромазулана на 1/2 стакана кипяченой воды), кстати, этот препарат можно пить (пропорция та же).

Сейчас мне уже 56 лет, я чувствую себя прекрасно, а если вдруг забеспокоит кишечник, то я

завариваю ромашку и пью дня 3-4.

И в заключение расскажу, как я в детстве вылечила фурункул. Когда мне было 12 лет, мы на школьном участке выращивали капусту и каждое утро поливали ее водой из речки. Я простудилась. На запястье появился «красавец» фурункул. Руку нельзя было ни опустить вниз, ни поднять вверх – так сильно болела. Наша соседка тетя Валя, царство ей небесное, подсказала мне, что делать. Репчатый лук натереть на мелкой терке, затем хорошо смешать с мякишем ржаного хлеба и добавить свиной нутряной жир. Все тщательно перемешать и прикладывать к болячке. Поверьте, я не успевала прикладывать эту мазь – гной просто вытекал ручьем. Когда ранка полностью очистилась, корень фурункула мне вытащили прокаленным пинцетом, а после приложили чистый подорожник.

Адрес: Скидченко Людмиле Тимофеевне, 309850 Белгородская обл., г. Алексеевка, ул. Республиканская, д. 4.

Комментарий Костерова В.М.: Автор письма Скидченко из Белгородской области делится опытом использования лекарственного сбора с присутствием в нем ромашки аптечной. Я бы даже сказал, что ромашка в ее сборе является центральным, основным растением, так как обладает выраженным спазмолитическим свойством. В данном случае присутствие ее в сборе при лечении колита спастического весьма уместно. Некоторые при лечении желудочно-кишечных заболеваний используют зверобой. При лечении колитов это

было бы ошибкой, поскольку зверобой способствует закреплению стула, что является обычным явлением при колитах. Следовательно, присутствие зверобоя в данном случае было бы нежелательным.

В отношении рекомендации врача использовать ромазулан могу выразить только одобрение. Более того, в случае отсутствия в аптечной сети его с успехом можно заменить ротоканом, а это не что иное, как вытяжка из ромашки, тысячелистника и календулы. Да, да, и опять ромашка.

КЛИЗМЫ ОТ ЯЗВЕННОГО КОЛИТА

Неспецифический язвенный колит

Я долгое время страдал *неспецифическим язвенным колитом*. Лечили меня и в больницах, и в санаториях, но положительных результатов так и не добились. Я вновь и вновь обращался в поликлинику.

Однажды, сидя в очереди к врачу, разговорился с незнакомым мужчиной. Оказалось, он тоже страдал неспецифическим язвенным колитом. Мужчина посоветовал мне лечиться микроклизмами с маслом шиповника или облепиховым. Я принял к сведению его советы и приступил к лечению и вот уже более 20 лет чувствую себя хорошо. Дай Бог этому мужчине здоровья!

Опишу, как я лечился.

Сначала нужно сделать очистительную клизму: 1 ст. ложку лекарственной ромашки или зверобоя залить 0,5 л кипящей воды, накрыть крышкой, укутать одеялом и подержать в течение часа. Посуда должна быть эмалированная. После процедить через плотный материал, остудить до комнатной температуры и сделать клизму для очищения прямой кишки.

После очищения непосредственно приступайте к микроклизме.

Понадобится 100-граммовый шприц с катетером. Наберите через катетер 50 г масла и введите в прямую кишку.

Чем больше продержится масло в прямой кишке, тем лучше. Клизмы делать, лежа на левом боку. При сильном обострении процедуры проводить ежедневно в течение 20–30 дней, потом через день, если состояние улучшится.

Каждые полгода обязательно делайте клизмы для профилактики.

Адрес: Бочарову А.Ф., 396900 Воронежская обл., г. Семилуки, ул. Дзержинского, д. 24, кв. 110.

Комментарий Костерова В.М.: Читатель Бочаров А.Ф. из Воронежской области предлагает в общем то эффективный способ лечения неспецифического язвенного колита с использованием масла шиповника или облепихи. Решение очень разумное, поскольку облепиховое масло является одним из радикальных средств лечения язвенной болезни. В данном же случае он еще усилен маслом плодов шиповника. От себя могу добавить, что использование этого средства целесообразнее было бы еще и путем приема внутрь, например,

по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Далее автор советует делать очистительную клизму настоем ромашки или зверобоя. В отношении ромашки могу согласиться, даже приветствовать, в отношении зверобоя – воздержался, поскольку при колитах последний способствует закреплению стула, что в данном случае нам совсем не желательно.

КАК Я БОРЮСЬ С ПАНКРЕАТИТОМ

Панкреатит острый

В 1991 году я тяжело заболела. Пожелтела и за неделю похудела на 13 килограммов. В течение четырех месяцев не могли поставить диагноз – анализы были неплохими. Лишь томография показала кисты в головке поджелудочной железы. Диагноз: *острый панкреатит*. К этому моменту у меня уже практически не работала пищеварительная система. Я не могла донести до дома даже пакет моло-

ка, любая ноша вызывала нестерпимые боли в правом подреберье.

При выписке из гастроэнтерологического центра лечащий врач сказала, что мне всю жизнь придется принимать ферменты и кучу других препаратов и каждые полгода ложиться на обследование.

Перспектива невеселая. Но одна из молодых врачей посоветовала в качестве дополнительного средства к основному курсу лечения использовать сбор трав, а другая врач рекомендовала пить эти травы в разбавленном виде и... ходить в церковь.

У меня не было выбора. Я выбросила все таблетки и стала пить рекомендованный состав трав и... посещать церковь. Внимательно следила за состоянием своего организма – как он реагировал на те или иные продукты. Подобрала продукты, которые могла принимать в пищу. Выяснилось, что приступы многодневных болей в правом подреберье у меня наступали, если в пище была хотя бы капля молока, а также в случае подъема тяжести (например сумка с продуктами). Ела все вареное, вначале измельченное, серый хлеб, без сладкого. Потом обнаружила, что хорошо идет варенье из красной смородины и крыжовника.

Если чувствовала изжогу или, как я для себя определяла, «не ту химию в желудке», то принимала Ессентуки №4 или №17 (у меня пониженная кислотность), но тоже разбавленные кипяченой водой (1:4 и 1:8 соответственно), чтобы «нейтрализовать химию».

Здоровье возвращалось постепенно. Важно также сказать, что я ни разу после выписки из центра не обращалась по своему диагнозу к врачам и не обследовалась. Ориентируюсь на интуицию и на собственные ощущения. Сейчас мне 56 лет. Чувствую себя нормально. Ем все, что хочется. Особых проблем с ношением сумок с продуктами тоже нет.

О своей методике оздоровления поджелудочной железы и желчного пузыря я рассказывала своим знакомым разного воз-

раста, у которых аналогичные проблемы. Они тоже отмечали положительный эффект от применения в первую очередь трав.

Итак, рецепт приготовления травяного настоя достаточно прост и доступен:

1. Кукурузные рыльца
2. Календула
3. Ромашка полевая
4. Мята перечная
5. Подорожник (при пониженной кислотности)

Всех компонентов взять поровну. 1 ст. ложку сбора заварить примерно 800 мл кипятка. Поставить на 15 минут на баню. Затем дать настояться в течение 45 минут, процедить.

Принимать 3 раза в день за 15 минут до еды 1/4 стакана настоя, разбавляя его 3/4 стакана теплой воды. Настой можно хранить в холодильнике в течение 5 дней.

Адрес: Балашовой Ирине Евгеньевне, 109193 г. Москва. До востребования.

Комментарий Костерова В.М.: Автор письма из Москвы Балашова Ирина Евгеньевна нашла свой метод лечения панкреатита лекарственными травами. Во-первых, нельзя не отметить ее вдумчивого подхода к разработке технологии лечения. Это очень важно, прежде всего потому, что учитывается индивидуальность ее организма. И, конечно, настойчивость и терпение.

Когда я еще не дочитал письмо до конца, у меня уже появилась мысль о том, что автор недоучла патологии желчного пузыря (а сигнал был, поскольку боли она чувствовала в правом подреберье). Только в конце письма Ирина Евгеньевна свою оздоровительную методику называет средством лечения не только поджелудочной железы, но и желчного пузыря, что вполне правомочно. Да и посмотрите на ее сбор – там сильные желчегоны, особенно кукурузные рыльца. И опять не могу не сказать, как кстати в этом сборе ромашка, особенно сочетающая желчегонные и спазмолитические свойства. Без ромашки указанный сбор был бы неполноценным. Читательница просто молодец.

Похвально стремление автора повысить уровень кислотности с помощью подорожника. Это очень надежное и вместе с тем щадящее средство. Кстати, если бы и подорожник не помог, следовало бы ввести еще аир болотный, который в сборе оказался бы нелишним.

ЕСЛИ ОТРАВИЛИСЬ...

Пищевое отравление

Хотел бы поделиться с читателями вестника рецептом, который должен быть всегда под рукой. Лето обещает быть грибным, возможны отравления. Поэтому предлагаю очень эффективное средство. В случае *пищевого отравления* (не только грибами) необходимы покой, постельный режим, голодание и настой из следующих трав:

зверобой продырявленный – 10 г, репешок обыкновенный – 10 г, лист подорожника большого – 20 г, лист мяты перечной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 20 г.

5-6 г этой смеси заварить 0,5 л кипятка и настаивать 30 минут. Потом принимать по 75 мл через каждый час.

Если тошнит, пейте настой теплым маленькими глотками. Обычно рвота, расстройство желудка прекращаются после приема 3–5 порций настоя.

Первые дозы принимайте без сахара, а потом можно добавить, если, конечно, нужно. Настой принимайте до тех пор, пока не исчезнут все симптомы болезни. Обычно они прекращаются на 2–3-й день. Первые два дня после лечения – жидкая и полужидкая пища, а потом постепенно переходите к обычному рациону.

Адрес: Киселеву Николаю Петровичу, 390035 г. Рязань, ул. Островского, д. 39, кв. 55.

Комментарий Костерова В.М.: В канун грибного сезона читатель из Рязани дает рецепт борьбы с отравлениями, причем общего плана, то есть и при грибных, и при прочих. В состав сбора автор вполне разумно включил лекарствен-

ные растения с выраженным спазмолитическим свойством, и конечно же это наша любимая ромашка. Наряду с этим с пользой дела хочу сделать два замечания. Во-первых, я не приветствую стремление автора устранять явление тошноты, а значит, и рвоты. Ведь организм стремится освободиться от токсических соединений, и ему в этом смысле надо помочь, а не подавлять. А во-вторых, при отравлениях целесообразно применять сорбенты, которые должны связывать токсины. Перечень сорбентов сейчас довольно широк, начиная с

активированного угля, пектинов, энтеросгеля, препаратов на основе цеалитов.

Тем не менее даже связанные токсины для обезвреживания будут поступать в печень, чем причинят ей определенный ущерб. Поэтому весьма целесообразно поддержать ее состояние. Хотя бы приемом препаратов, таких как

эссенциале, лецитин или попроще – пить овсяное молоко.

Для его получения нужно взять неободранный, то есть цельный овес. На ночь замочить, а утром пропустить через мясорубку, заварить крутым кипятком из расчета 2 ст. ложки на 200 мл воды, прокипятить на слабом огне 30 минут, утеплить и настоять 4 часа. После этого отвар процедить и принимать 3-4 раза в день по 100 мл в течение недели.

Овес обладает способностью благотворно действовать на печень.

БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

РОМАШКА И СЕМЯ ЛЬНА ПОМОГЛИ ВЫВЕСТИ КАМНИ

Желчнокаменная болезнь

Мне всего 45, а уже пришлось испытать немало трудностей. В 1987 году умер муж, осталось пятеро детей, старшему – 11. Был ужасный страх, не знала, что делать дальше, как жить. В 1989 году у меня начались сильные приступы *желчнокаменной болезни*. Боли были такие, что приходилось вызывать «скорую». Как-то приезжала она ко мне аж 19 раз. Кололи баралгин внутривенно, и приступ утихал. Но все это было временно. Чего только не пила, а вот рецепт, что посоветовали знакомые, меня просто спас.

Купила в аптеке 2 пачки ромашки и 1 пачку семени льна, взяла оливковое масло 250 г. Предварительно мама распарила ромашку к 7 часам утра. Я в это время съела 1 кусочек серого хлеба, выпила 1 стакан чаю и легла в постель. Тут же на область печени мне мама положила теплую распаренную траву в специально сшитом мешочке из ситца, сверху целлофан и электрическую грелку. И так я лежала до 12 часов дня. В 12 часов убрали траву, а грелку оставили до 14 часов. В 12.00 съела десертную тарелочку манной каши, сваренной на воде – несоленую, несладкую. В 14 часов мама опять в мешочке положила под грелку распаренное теплое семя льна, опять целлофан, грелка – и так до 17.00.

В 17 часов мама убрала семя льна, а грелку оставила. Она заранее разделила оливковое масло – 250 г – на 3 равные части. В 17 часов я выпила первую часть масла, в 17.30 выпила вторую, в 18.00 – третью порцию. Убрали грелку, легла на правый бок и – до утра.

Если начинало тошнить, съедала щепотку соли. Мне говорили, что утром все камни выйдут, но у меня вышли не все, и я повторила процедуру.

Проблемы со здоровьем были и у детей. У старшей дочери – пониженное давление. Брала 500 г очищенных грецких орехов, 500 г меда. Орехи молола на мясорубке, смешивала с медом и давала дочери по 1 ст. ложке 3 раза в день, пока давление не приходило в норму. Если нужно было готовить новый состав, снова готовила.

У младшей дочери был *гастрит*. Варила картошку без соли и этим отваром поила ее.

Когда дети простывали, я на тетрадный листок мазала 1 ч. ложку меда и приклеивала на грудь на ночь. Наутро им становилось лучше. Когда кашель, терла на мелкой терке морковь, отжимала сок, смешивала 1:1 с молоком и поила 3 раза в день.

Адрес: Кудиенко Людмиле Николаевне, 646152 Омская обл., Любинский р-н, с. Замелетеновка, ул. Ленина, д. 4.

Комментарий Костерова В.М.: Автор письма из Омской области делится своим опытом лечения желчнокаменной болезни. Лекарственные растения, которые она использовала, обычные (традиционные), применяемые при лечении печеночно-желчной сферы. Оливковое масло давно использовалось как желчегонное и способное повышать кинетику желчного пузыря. Льняное масло обладает способностью размягчать, рассасывать новообразования. Стоит только вспомнить использование льняного масла в виде компрессов для рассасывания узлов щитовидной железы при узловом тиреотоксикозе. Ромашка же в данном случае как нельзя кстати дополняет действие оливкового масла и семени льна и обеспечивает спазмолитическое действие, способствуя расслаблению (расширению) желчных протоков, что облегчает выход камней. Мне кажется, что технологию лечения автор несколько усложнила. Но дело ее, самое главное, получен хороший результат.

Мне очень понравилось средство, которое употребляла автор для повышения артериального давления своей дочери, а именно, приготовила смесь из грецких орехов и меда. Очень мудрое решение. Конечно, можно было использовать и, например, адаптогены, особенно лимонник китайский. Но в этом случае мы просто подхлестнули бы организм, как возчик подстегивает лошадь кнутом. Прибавляется ли от этого сила лошади? Используя смесь грецких орехов с медом, автор добилась общеукрепляющего и тонизирующего действия на организм, в том числе и со стороны сердечно-сосудистой системы.

Ну а применение отвара картошки при лечении гастрита объясняется прежде всего обволакивающим ее действием. Как говорят, дешево и сердито. Вообще автор являет собой пример для подражания, вдумчивого подхода к своему здоровью.

ПРО ХОЛЕЦИСТИТ

Холецистит с перегибом желчного пузыря

У меня был *холецистит с перегибом желчного пузыря* в форме восьмерки. Постоянные боли в правом подреберье, горечь во рту, запоры, ломота в суставах. Но мне повезло, я попала к отличному врачу, кандидату медицинских наук Татьяне Ивановне Рунасовой. Она порекомендовала мне травяные сборы. Я подготовила травы, кое-какие сама нашла в лесу, кое-какие купила. Все высушила, измельчила и смешала в такой пропорции:

бессмертник – 2 части,
пустырник – 2 части,
петрушка, зелень и корни – 1 часть,
тысячелистник – 1 часть,
подорожник – 1 часть,
мята перечная – 1 часть,
ромашка аптечная – 2 части,
семя укропа –1 часть,
корень валерианы – 2 части,
зверобой продырявленный – 2 части,
душица – 2 части.

1 ст. ложку сбора заварила 1 стаканом кипятка, но не кипятила, настояла 1,5 часа и процедила через ситечко.

Пила настой 21 день по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Я пила по рюмочке, это немного больше, чем 1 ст. ложка. Я пропила 4 курса за один год, каждый курс – это 21 день. Мне помогло.

У меня повышенная кислотность. Поможет ли этот сбор людям с пониженной кислотностью, не знаю.

В перерывах между приемами вышеописанного настоя можно попробовать другой сбор.

Взять в равных частях: кукурузные рыльца, лист майской брусники, лист цветущей земляники.

Настой готовят и принимают так же, как и первый.

Адрес: Гуляевой Ирине Александровне, 352210 Краснодарский край, г. Новокубанск, ул. Мичурина, д. 5.

Комментарий Костерова В.М.: Автор письма Гуляева из Краснодарского края со своими сборами явно перемудрила. Ну с первым сбором еще можно как-то согласиться, да и как не согласиться, если он помог. Хотя и принимать этот настой надо бы минимум по 2 ст. ложки. Но главное недоумение у меня вызвала рекомендация использовать в сборе лист майской брусники (то есть собранный в мае месяце). Ни в коем случае. А дело все в том, что

брусничный лист заготавливается (а об этом я уже многократно писал) или сразу после снегостава (март-апрель), либо перед снегоставом (октябрь), но ни в коем случае не в мае, во время цветения.

Основное действующее вещество брусничного листа – арбутин в это время находится в неактивном состоянии. При сушке такого листа он чернеет, что говорит о его непригодности, если даже лист и не почернел, все равно использовать нужно лист, собранный в указанные сроки.

ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ

Цирроз печени

Я пенсионерка. Собираю книги, материалы по здоровому образу жизни, стараюсь следовать рекомендациям ав-

торов и не терять интереса к жизни. Веду картотеку «ЗОЖ». Эта работа – мой отдых и лекарство. У меня есть читательский билет в публичную библиотеку, я туда изредка хожу и делаю выписки из журналов разных лет, вплоть до дореволюционных. Собираю то, что мне интересно. К этому я привыкла, когда работала учителем.

В одном из вестников читатель из Долгопрудного спрашивал о лечении *цирроза печени*. В своих записях я нашла кое-какие рецепты.

Рецепт №1

Зверобой продырявленный (трава), пижма (цветки), тысячелистник (трава), ромашка аптечная (цветки), лопух (корень), шиповник (плоды), шалфей (листья), девясил (корень), горец птичий или спорыш (трава), череда (трава).

Взять всего поровну. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут. Прием: по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Рецепт №2

Его используют при *хроническом циррозе*. Состав трав тот же, что и в первом случае.

Взять по 10 г каждой травы, хорошенько смешать. Затем 10 г смеси поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл горячей воды, нагревать на водяной бане 30 минут, охлаждать 10 минут. Процедить, оставшееся сырье отжать. Объем полученного отвара довести до первоначального, долив кипяченую воду. Прием: в виде настоя или отвара по 1/3-1/2 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Рецепт №3

Цикорий обыкновенный (корень), хвощ (трава), тысячелистник (трава), зверобой (трава).

Взять всего поровну. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 30 минут. Прием: по 3/4 – 1 стакану 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды.

Рецепт №4

Тыква. Мякоть плодов и сок употреблять при нарушении обмена веществ и заболеваниях печени – по 0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы или по 0,5 стакана сока из мякоти в сутки.

Адрес: Оносовой Г.А., 195426 г. Санкт-Петербург, ул. Ленская, д. 4, кор. 3, кв. 264.

Комментарий Костерова В.М.: Пенсионерка Оносова Г.А. из Санкт-Петербурга, чувствуется, травник-любитель, хотя подготовленный. Но есть одно не совсем понятное место (рецепт №2.). Вы там пишете: принимать в виде настоя или отвара. Но в результате рекомендованной вами технологии приготовления это классический отвар, при котором положено кипятить 30 минут и охлаждать 10 минут. А откуда рекомендации настоя, непонятно. Или вы допускаете, что можно готовить и отвар, и настой? Но так не бывает. Причем разница больше не в способе кипячения, а во времени охлаждения. Настой охлаждается дольше, отвар меньше. А именно: 45 и 10 минут соответственно. Правда, это классика, на практике мы часто несколько вольничаем, но не особенно, главное, повторюсь,

отвар надо охлаждать мало времени, порядка 10 минут.

И еще мне хотелось бы в качестве дополнительного средства посоветовать при циррозе печени использовать овсяное молоко (о котором я подробно писал в главе, посвященной лечению желудочно-кишечного тракта).

А также очень хорошо в качестве дополнительного средства принимать пчелиное маточное молочко по 30 мг (со спичечную головку) 1 раз в сутки, не глотая, а под язык и ждать полного рассасывания во рту.

Хорошо сочетается фитотерапия с лечением официальным препаратом эссенциале.

Одно из главных требований лечения цирроза печени – организация щадящей диеты с обязательным исключением жирного, жареного, специй, спиртного.

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ

СЫНУ ТОГДА БЫЛО 8 ЛЕТ

Пиелонефрит, цистит

38 лет назад мой сын – ему тогда было 8 лет – заболел *воспалением почек*. Положила его в больницу, где воспалительный процесс по неизвестным причинам стал усиливаться. Скажем, до больницы белка в моче было 0,25%, а после выписки – 9%, и моча стала красного цвета. Врачи вызвали меня и сказали, что возможно повышение азота в крови и, как следствие, внезапная смерть. Я пришла домой, упала на колени и попросила Господа Бога прийти на помощь.

У меня была книга «Лекарственные растения и способы их применения в народе». Авторы М.А. Носаль и И.М. Носаль. Я как сердцем почувствовала, что найду в ней спасение. Прочитала все 250 страниц за одну ночь и выписала травы, которые мне были необходимы. На следующее утро пошла к врачам посоветоваться, и они разрешили, сказав, что сын все равно помирает. В те времена травами официально не лечили, но я узнала, что в московской аптеке № 1 на улице 25 Октября нужные мне травы продаются. И я поехала в эту аптеку. Накупила трав и стала лечить сына. Опишу подробно, как я это делала.

Смесь №1. Применяется *при появлении в моче крови*.

1. Льняное семя – 2 ст. ложки.
2. Семена тыквы, неочищенные, мелко порезанные – 2 ст. ложки.
3. Семена конопли – 2 ст. ложки.
4. Липовый цвет – 2 ст. ложки.

5. Листья ежевики – 2 ст. ложки.
6. Цветки бузины черной – 2 ст. ложки.
7. Трава зверобоя – 2 ст. ложки.
8. Цветки ромашки – 1 ст. ложка.

Все хорошо перемешать. Взять 4 ст. ложки смеси на 0,5 л кипятка, напарить 30-40 минут, процедить, отжать. Всю порцию выпить за день в 4 приема равными частями за 1 час до еды.

Смесь № 2. Применяют при *воспалении почек и мочевого пузыря.*

1. Березовые почки – 4 ст. ложки.
2. Цветки бессмертника песчаного – 4 ст. ложки.
3. Трава грыжника – 2 ст. ложки.
4. Липовый цвет – 2 ст. ложки.
5. Ягоды боярышника – 100 штук.
6. Ягоды рябины – 100 штук.
7. Ягоды ежевики зеленые – 100 штук.
8. Корни бузины низкорослой, мелко порезанные, – 4 ст. ложки.
9. Трава зверобоя – 4 ст. ложки.
10. Веточки ликоподия, порезанные, – 4 ст. ложки.
11. Цветки ромашки – 2 ст. ложки.

Все хорошо измельчить (рябину и ежевику растолочь) и перемешать (кроме ягод боярышника – они добавляются потом). Взять 4 ст. ложки смеси на 1 л холодной воды, довести до кипения, 5 минут прокипятить, кастрюлю снять с огня, завернуть в одеяло, закрыть сверху подушкой и напаривать всю ночь, а утром прокипятить на небольшом огне 10–15 минут.

При снятии с огня в горячий, но не кипящий отвар высыпать 100 растолченных ягод боярышника и напаривать под одеялом и подушкой еще 4 часа. После этого смесь хорошо растереть толкушкой, процедить и отжать. Принимать по 50 мл через каждые полчаса – это для взрослых, сыну же я давала через каждые полчаса по 1 ст. ложке.

Диета молочная, бессолевая и ежедневные теплые ванны на ночь.

Сначала сын пил смесь № 1 две недели. Уже на второй день моча стала светлая и прозрачная, как стекло. Врачи в больнице засуетились, обрадовались. Сразу стали брать анализы, и обнаружилось, что они значительно улучшились.

Через две недели начала давать смесь № 2. Спал он на перине, ноги были в тепле, а на поясницу я ему сделала поясок из кроличьей шкурки. Лучше бы из заячьей, но я не нашла. Дополнительно принимал солнечные ванны, лежа на полушубке. Не помню точно, сколько мы лечились, но еще с месяц наличие белка в моче анализы показывали.

Сын, слава Богу, выздоровел. Ему сейчас 46 лет. И ничего подобного за эти годы не повторялось.

Адрес: Якименко Галине Игнатьевне, 144007 Московская обл., г. Электросталь, ул. Победы, д. 20, кор. 5, кв. 80.

Комментарий Костерова В.М.: Автор письма Якименко Г.И. интуитивно почувствовала (не без помощи руководства по фитотерапии), какие растения включать в сборы для лечения болезни почек, осложненной появлением в моче белка.

При выборе тактики лечения подбирают фитопрепараты противовоспалительного, мочегонного и противоаллергического действия. Можно спросить: а при чем тут противоаллергические? А дело в том, что часто почечная патология носит иммуноаллергический характер с преимущественным поражением сосудов клубочков. Как правило, это следствие просмотренных или недолеченных ангин, тонзиллитов, бронхитов. Так что и автор могла просмотреть у своего сына эти, на первый взгляд, незначительные «болячки». В этом случае, например при ларингите, следовало бы

полоскать горло отваром сбора: корень лапчатки, плоды фенхеля, корень алтея, кора дуба, листья шалфея, цветки ромашки. Брать все компоненты поровну. 3 ст. ложки смеси заварить 300 мл кипятка и на очень слабом огне кипятить 30 минут, охладить 10 минут и в горячем виде процедить. Полоскать рот 4-5 раз в день.

А далее очень часто применяют такой сбор, который проще авторского, а именно:

лист лесной земляники, лист крапивы двудомной, лист березы, льняное семя. 2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 20 минут и пить по 100 мл 3 раза в день до еды.

При наличии в *крови азота* рекомендуется другой сбор: шишкоягоды можжевельника, листья толокнянки, шишки хмеля, листья подорожника, хвощ полевой и обязательно ромашка.

При усилении гематурии хвощ следует исключить. Ромашка в данном случае как нельзя кстати, как и у автора письма. Она и спазмолитик, и сильнейший антисептик (а инфекция присутствует), обладает успокаивающим, противоболевым и антиаллергическим свойством.

Кстати, существует и готовый фитопрепарат – леспенефрил, который применяют в случае гиперазотемии, то есть при повышенном содержании азота. Препарат получают из бобового растения леспедецы головчатой.

Его назначают внутрь в виде спиртовой настойки по 1-2 ч. ложки в день, а в более тяжелых случаях – до 5 ч. ложек, проводя поддерживающую терапию. Следует пить по 1 ч. ложке на день, принимая через день.

Но автор – молодец, обошлась успешно и без этих средств.

БОЛЕЗНИ КОЖИ

ЕСЛИ У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ВОЛОСАМИ

Себорея жирная

Хочу поделиться несколькими советами, которые помогут тем, у кого есть проблемы с волосами и кожей головы.

Расскажу, как я вылечила себя от *жирной себореи*.

Летом незаменим лопух. Он растет повсюду.

Наберите листья, вымойте их, порежьте, прокрутите через мясорубку и отожмите сок. Его нужно пить по 1 ч. ложке три раза в день, втирать в ранки на коже головы, гнойнички, если есть.

Чтобы сок дольше сохранился, можно разбавить его в равных частях спиртом или водкой и поставить в холодильник.

Осенью накопайте корней репейника.

Сложите корни в кастрюлю и залейте водой, чтобы она только покрывала корни. Поставьте в духовку и томите до полного размягчения корней. Остудите отвар, процедите и ежедневно втирайте в кожу головы. Перхоть и зуд пропадут, но до полного очищения нужно не менее месяца, а то и двух.

Кстати, корни можно заготовить на зиму, заморозив их.

При *жирной коже головы и перхоти* хорошо

втирать смесь из 10 частей спиртовой настойки календулы (продается в аптеках) и 1 части касторового масла. Советую также за два часа до мытья головы втирать смесь из 10 г березового дегтя, 20 г касторового масла и 100 г спирта.

Ополаскивать волосы отваром из шишек хмеля и трав:

шалфей, ромашка, календула, крапива.

Кстати, в аптеках продается дегтярное мыло. Мойте им голову – и все будет в порядке.

Адрес: Хилько Нине Григорьевне, 610000 г. Киров, Октябрьский пр-д, д. 116, кв. 79.

Комментарий Печеневского А.В.: Для консервирования сока лучше всего смешивать его с водкой в соотношении 4:1.

Длительность лечения волос должна быть от 2 до 4 месяцев.

Для ополаскивания волос могу порекомендовать сбор из 4 лекарственных растений:

шалфей, ромашка, календула и крапива. По 1 ст. ложке каждого растения на 2 л воды, варить 5-7 минут и настоять 1 час.

НАСТОЙКА ДЛЯ РОСТА ВОЛОС

Укрепление волос

Перечитывая подшивку «ЗОЖ», ни разу не встретила рецепта для *восстановления и роста волос*, поэтому и хочу поделиться им с читателями. Таким способом я лечила своего мужа в течение года. Лечение длительное, но результат того стоит.

В состав лекарства, которое нужно ежедневно принимать, входят 8 трав:

1. Зверобой продырявленный – 15 г
2. Лопух большой (корни) – 15 г
3. Череда трехраздельная (трава) – 15 г
4. Бессмертник песчаный (цветы) – 10 г
5. Ромашка аптечная – 15 г
6. Кукуруза обыкновенная (столбики с рыльцами) – 10 г
7. Пижма обыкновенная (цветы) – 10 г
8. Аралия маньчжурская (корень) – 10 г.

Все травы покупала в аптеке. Если нет корней аралии, то продается настойка, можно добавить 8–10, но не более, капель этой настойки.

Итак, травы тщательно перемешать. 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, лучше в термосе на ночь. Принимать по 1/2-1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Через каждые 2 месяца приема сбора делали перерыв на 2 недели и повторяли курс за курсом.

Раз в неделю делала маску на голову на 2 часа, втирала в кожу состав из водочной настойки перца горького, желтка и репейного масла, закрывала полиэтиленом и сверху махровое полотенце. Смывала настоем крапивы и мяты.

Очень буду рада, если этот рецепт кому-то поможет так, как помог мужу. Будьте здоровыми и красивыми.

Адрес: Палюлиной Валентине Федоровне, 680033 г. Хабаровск, ул. Тихоокеанская, д. 170, кв. 244.

Комментарий Печеневского А.В.: Смесь для маски готовьте так:

а) настойка горького перца - 1 часть на 10 частей водки, выдержать 2 недели, процедить.

б) компоненты берут в равных объемных пропорциях.

БОЛЕЗНИ НЕРВНЫЕ

ЧТО МНЕ ПОМОГАЕТ ОТ БЕССОННИЦЫ

Бессонница

От *бессонницы* мне помогает настой валерианы, что продается в аптеке. Чтобы не испарялись эфирные масла, надо намочить ватку и, закрыв одну ноздрю, глубоко вдыхать. Потом вдыхать через другую ноздрю. Я делаю это перед сном по три раза, через некоторое время «проваливаюсь» и просыпаюсь только в 6 часов утра. Сон глубокий. У меня еще и гайморит, а эти процедуры помогли: дышать стало легче через нос. К тому же улучшилась и работа сердца, утихла сердечная боль. Я рекомендовала этот рецепт многим – помогало.

Хорошо на ночь пить

отвар душицы, зверобоя, корней водяной лилии, а также лепестков розы садовой, шиповника и цветков ромашки аптечной.

Ромашка особенно хороша, напаренная и настоянная на кипяченой воде. Я пила ее перед сном в теплом виде.

Такое приятное тепло разливается по телу... Постепенно засыпаешь. Но спать надо ложиться не позднее 23 часов. И нельзя много есть перед сном. Ложиться лучше обнаженной, головой на север. Заметила, что легче засыпаю и лучше сплю на свежем постельном белье, которое пахнет солнцем. Желаю всем здоровья!

Адрес: Матвеенко Надежде Егоровне, 692210 Приморский край, г. Спасск-Дальний, ул. Советская, д. 130, кв. 5.

Комментарий Костерова В.М.: Ромашку всегда относили к седативным (успокаивающим) травам. Автор рецепта

кроме ромашки в сбор, который она употребляла как снотворное, брала еще и другие растения. Почти со всеми можно согласиться. Например, плоды шиповника, хотя и не обладают выраженным седативным свойством, но это растение славится высоким содержанием витамина С, что в сборе весьма кстати. Некоторое сомнение вызывает зверобой, который хотя и незначительно, но способен повышать артериальное давление, а кроме того, действует в общетонизирующем и даже возбуждающем плане. Не зря зверобой используют, причем не только в России, как антидепрессант. Некоторые умники, спрессовав траву зверобоя в таблетки, называют их антидепрессантами. Насчет грусти не знаю, но что снотворным действием он не обладает - это точно. Хотя, повторюсь, в целом сбор способствует улучшению сна. Если захотите использовать ромашку в сборе, то вот один из вариантов:

ромашка аптечная - 3 части, душица - 2 части, мелисса -1 часть. 1 ст. ложку сбора заварить 200 мл кипятка, настоять 15 минут, процедить и принимать перед сном по 50 мл.

Впрочем, некоторые специалисты считают, что зверобой обладает некоторым успокаивающим свойством, но я, например, никогда не отмечал его снотворное действие.

БОЛЕЗНИ ЖЕНСКИЕ

ДЕРЖИТЕ ПРОПОЛИС ПОД РУКАМИ

Воспалительные заболевания женских половых органов

Пишу вам из далекого Узбекистана. По совету своей сотрудницы прочитала несколько номеров журнала «ЗОЖ» и сразу же стала вашей горячей поклонницей. Я давно уже интересуюсь народными методами лечения, лекарственными травами и уверена, что это просто замечательно, что общество стало поворачиваться лицом к народной медицине, к природе.

По рецептам из вашего журнала я уже сделала спиртовую настойку из золотого уса, он теперь растет у меня на самом почетном месте среди цветов. Рассаду от него стала раздавать родным и знакомым. Оказалось, что в нашем городе многие уже знают о лечебных свойствах этого удивительного растения, оно даже появилось на базарах.

Но я хочу рассказать о другом. Прочитав несколько номеров, была удивлена, что на страницах «ЗОЖ» довольно мало информации о таких замечательных, исконно российских лечебных продуктах, как мед, прополис, цветочная пыльца, маточное молочко. Это заставило меня взяться за письмо.

Русские люди издавна лечились медом и прополисом, русские мед и воск очень ценились за границей. Почему они так незаслуженно забыты? Это ведь настоящая природная аптека! Я читала последние страницы журнала с просьбами людей о помощи и думала, сколько людей мучаются и страдают, не находя ответов у официальной медицины. А ведь в

России есть уникальные лекарственные растения, с которых пчелы собирают лечебный мед, есть огромные запасы такого природного антибиотика, как прополис.

Хотя я по образованию юрист, с детства интересовалась биологией, природой и люблю до всего доходить сама.

Уверена, не каждый сможет правильно ответить на вопросы: «Что такое прополис и откуда он берется?» Часто спрашивала своих знакомых и за три года убедилась, что практически никто из моего окружения не знает точно. Я сама раньше думала, что прополис - это пчелиные испражнения. Единственное, что я точно знала о прополисе, так это то, что им очень давно бабка-соседка вылечила моего отца от радикулита за четыре дня. Теперь я знаю, что это смола, которая появляется на молодых листьях некоторых деревьев и кустарников для их защиты от паразитов, грибков, плесени, радиации и других врагов. Каждый видел, что весной молодые листья блестят, они клейкие, с них что-то капает. Пчелы эту смолу приносят в улей и как строительный материал, и как защиту от вирусов, грибков, бактерий. Поэтому пчел считают самыми чистыми насекомыми на Земле. А прополис – это мощный природный и совершенно безвредный антисептик и антибиотик с очень широким диапазоном действия. Я испробовала его действие на себе.

Теперь вместо йода я применяю спиртовую настойку прополиса, которую могу сделать сама. Он действует мягче, не сушит кожу, убивает все вредные микробы, раны, порезы и ожоги быстро заживляет. Вместо антибиотиков использую также препараты прополиса и мед. Недавно было воспаление по-женски, так я его вылечила за 10 дней также самостоятельно приготовленной настойкой прополиса, которая обошлась мне всего в 2,5 доллара. А врач мне выписала лекарства на 43 доллара. Вот и считайте сами.

Грибок на ноге между пальцами я вылечила спиртовыми примочками прополиса за три дня, что обошлось мне всего в 0,5 доллара без покупки рекламируемых дорогих аптечных мазей.

Хочу привести два простых рецепта, правда, взятых из книги по лечению заболеваний народными методами, но они мне помогли избавиться от *гинекологического воспаления*.

Трава тысячелистника (35 процентов), цветки аптечной ромашки (35 процентов), листья подорожника (30 процентов). Этот сбор измельчить. Взять 3 ст. ложки, залить 0,5 л кипятка, варить на слабом огне 15 минут, настаивать 1-2 часа, затем процедить, добавить 1 ч. ложку 20-процентной настойки прополиса и использовать для спринцевания (2 раза в день), для сидячих ванночек вечером. Делать не менее 10 дней, если нужно, повторить.

Смешать в равных пропорциях настойку календулы и 1- процентный спиртовой экстракт прополиса (или 20-процентную настойку прополиса). 1 ст. ложку полученной смеси развести в 0,5 л теплой кипяченой воды и использовать для спринцеваний, ванночек, примочек, при воспалительных заболеваниях женских половых органов. Спринцеваться не менее 10 дней.

Готовый экстракт прополиса можно купить в аптеке или сделать самим, растворив в 96%-ном спирте соответствующее количество натурального прополиса.

Если разогреть растительное масло с прополисом в соотношении 85:15 до кипения, то полученную прополисную мазь можно использовать для внутренних тампонов.

Очень хорошо внутрь принимать 20-процентную настойку 2-3 раза в день, начав с 5-10 капель, разводя ее в ложке воды. Правда, при начале приема препаратов прополиса у меня поднималась легкая температура, иногда болело тело, суставы. Но это даже хорошо, потому что прополис действует на клеточном уровне, поднимает иммунитет и выискивает вирусы, где бы они ни находились.

Однажды я провела «эксперимент». На хлебе в пластмассовой хлебнице часто заводилась плесень. А плесень- это тот же грибок. Зная, что прополис препятствует развитию грибков, я смазала остатками прополисного масла всю внутреннюю поверхность хлебницы, и плесень на хлебе не заводилась почти два месяца, пока мне не пришлось все-таки помыть хлебницу!

В заключение самое главное, что я поняла и чего сама придерживаюсь уже много лет: нужно не просто глотать таблетки или искать новые средства лечения и рецепты. Прежде всего нужно правильно питаться, в меру есть жареные, мучные, острые, жирные блюда, спиртное, больше есть сырых овощей и фруктов, больше двигаться на свежем воздухе, вместо сахара кушать мед, избавляться от вредных привычек. Еще Авиценна писал, что пища должна быть лекарством, а лекарство должно быть едой. Нам многое дано Богом от природы, только не надо это разрушать и надо уметь правильно это использовать. Это простое правило позволяет мне в мои почти 38 лет выглядеть лет на 10 моложе, быть здоровой и хорошо себя чувствовать.

Адрес: Шахимардановой Маргарите, 700017 Узбекистан, г. Ташкент, квартал Ц-5, д. 70, кв. 14.
e-mail: margarita_shak@list.ru

Комментарий Печеневского А.В.: Полностью солидарен с Маргаритой. Прополис, мед, пыльца, воздух пчелиного улья, воск, пчелиный подмор, яд пчел, все эти продукты пчеловодства, – несомненно, золотой багаж народной медицины независимо от национальной принадлежности пчеловодов и пчел. И в долларах оценить невозможно, но задумываться об этом приходится. Особенно взглянув на ценники в аптеках!

По поводу рецепта №1. Он прекрасен своей простотой. Замечу только:

делайте настоя в 2 раза больше. Первые 0,5 л используйте по 100 мл 4 раза в день за 20 минут до еды и 100 мл на ночь.

Другие 0,5 л - для спринцевания. Делать так: 150 мл смешать с 350 мл теплой воды на 1 спринцевание. Лучше 5-7 дней делать 3 спринцевания, 5-7 дней – по 2 спринцевания и еще 10 дней – 1 спринцевание в день. Это гарантирует выздоровление.

Ванночки делают следующим образом:

взять 0,5 л полученного (рецепт №1) настоя, смешать с 3-4 л теплой воды (38-40°) и сделать ванночку в течение 15-20 минут.

КАК Я БОРЮСЬ С КРАУРОЗОМ

Крауроз вульвы

Решила поделиться опытом с женщинами, которые страдают *краурозом вульвы*. Врачи онкологического центра прописали мне лечение ванночками с медным купоросом. Но мне оно не подошло: после ванн становилось плохо – перебои в сердце, слабость в ногах. Тогда я начала искать народные средства.

Лучше всего мне помогла ромашка аптечная. Ежедневно я делала ванночки по 30 минут. После обрабатывала облепиховым маслом.

Можно еще в кипяченую воду добавить 1 ст. ложку пищевой соды и подмываться с дегтярным мылом, затем смазать детским кремом.

Была бы рада, если бы на страницах вестника кто-нибудь поделился бы своим методом лечения.

Адрес: Васильченко В.П., 403340 Волгоградская обл., г. Михайловка, ул. Республиканская, д. 3.

Комментарий Печеневского А.В.: Краурозом называют длительно текущее заболевание входа во влагалище. Чаще это результат воспалительных или аллергических состояний и изменившегося гормонального статуса женщины. Лечению поддается не всегда, но, как пишет В.П. Васильченко, ромашка способна совершить даже чудеса при этой болезни.

Методика ванночек.

3 ст. ложки ромашки на 1 л воды, отварить 7-10 минут. Настоять 1 час. Процедить, добавить такое же количество воды температурой 38-40 градусов и сделать ванночку в течение 15-20 минут.

2-3 недели лечения способны улучшить состояние. Не исключено, что курсы лечения придется повторить. Советую не ограничиваться ромашкой.

Подорожник, календула, девясил, шалфей в равных пропорциях могут входить в состав сбора (2-3 ст. ложки смеси на 1 л воды).

В упорных случаях добавляйте в настой трав аптечный препарат цитросепт (вытяжка из семян грейпфрута). Дело в том, что крауроз нередко вызывается патогенными организ-

мами — микробами, простейшими, вирусами. А цитросепт эффективно действует на них — губит и убивает, укрепляет сосуды, улучшает обменные процессы. А это как раз то, что приводит к выздоровлению.

ИЗ ПРАКТИКИ ОПЫТНОГО ГИНЕКОЛОГА

Миома, фиброма, бесплодие

Я проработала в медицине 46 лет - врачом-гинекологом. Всю жизнь занималась спортом — ходила на лыжах, бегала. Сейчас остались гимнастика, сауна и травные чаи. Мне хочется поделиться с читательницами вестника рецептами травяных сборов, которые я всегда рекомендовала своим пациенткам.

От *миомы, фибромы*:

Спорыш (трава) – 1 ч. ложка
Ромашка (цветы) – 1 ч. ложка
Зверобой (трава) – 1 ч. ложка
Пустырник (трава) – 1 ч. ложка
Календула (цветы) – 1 ч. ложка
Крапива – 1 ч. ложка
Крушина (кора) – 2 ч. ложки
Земляника (листья) – 1 ч. ложка

Смешать, залить 0,5 л кипятка, кипятить 3 минуты, 20 минут настоять. Процедить, пить горячим по 100 г утром и вечером 2 месяца, потом сделать перерыв 10 дней и снова пропить 2 месяца.

От *бесплодия*:

Шалфей (листья) – 1 ст. ложка
Спорыш (трава) – 1 ст. ложка
Тысячелистник (трава) – 1 ст. ложка

Смешать, залить 0,6 л кипятка, настоять 30 минут. Пить горячим по 150 г 3 раза в день с добавлением на каждый прием по 2 чайные ложки меда и яблочного уксуса. 2 месяца принимать – 14 дней перерыв и снова пропить курс 2 месяца.

Адрес: Кузякиной Елене Павловне, 456205 Челябинская обл., г. Златоуст, ул. Ст. Разина, д. 16а, кв. 8.

Комментарий Печеневского А.В.: К сожалению, не все врачи, а тем более — врачи-гинекологи, склонны назначать фито-

рецепты. А жаль. Искренне жаль пациентов, которые упускают возможность получить своевременную природную помощь.

Согласно законодательству России любой врач имеет право наряду с назначением синтетических, гормональных, антибиотических (а последние средства так и переводятся: «анти» – против, «биос» - жизнь) рекомендовать лекарственные растения. Правда, не любые, а только разрешенные, т.е. те, которые входят в 11 Фармакопею. А их в данной фармакопее более 200! Это целый природный арсенал полезных лекарств! Вот и занимаются популяризацией лекарственных растений вестник «Здоровый образ жизни» и журнал «Предупреждение Плюс». А врачи постепенно все же начинают назначать лекарственные растения, изучают теорию фитотерапии, ходят на лекции, читают и конспектируют, применяют свои знания для лечения больных. Об этом говорят многочисленные письма читателей. Вот и письмо доктора Кузякиной об этом.

Желаю здоровья всем, кто поверил в фитотерапию.

КАК Я ВЫЛЕЧИЛА МИОМУ

Миома матки

Хочу рассказать, как я вылечила *миому матки*. Это было давно, но не хочется, чтобы рецепт остался в забвении. Я жила тогда в Киргизии, во Фрунзе, и дала мне его молодая врач-гинеколог по имени Чинара из поликлиники № 2 при роддоме № 1.

Вот рецепт:

Пустырник - 3 г
Боярышник - 2 г (ягоды)
Зверобой - 2 г
Ромашка - 1 г
Календула - 1 г
Кора крушины - 1 г
Бессмертник - 3 г

С вечера эту смесь трав залить кипятком 450 мл в термосе и настаивать ночь. Пить по 100 мл 2 раза в день за час до еды 3 месяца.

Я пила 4 месяца по 200 мл 2 раза в день – утром и вечером. Исчезла миома. Тогда мне было лет 45, а сейчас 64.

Если кому поможет, буду очень рада.

Хочу рассказать еще об одном случае из моей жизни. Долго сомневалась, нужно ли писать об этом, но все-таки решила поделиться советом, который мне помог вылечить своего сына. Это было 30 лет назад, когда у моего 5-летнего ребенка заболели стопы, пальцы. Он кричал от боли, не мог спать. Врачи ставили диагноз «болезнь Вильгофа», потом Рейно (гангрена), предлагали удалить пальцы ног. Я согласия не дала и на свой риск забрала сына из клиники. Помог мне его вылечить егерь, который случайно оказался свидетелем моего разговора со знакомой. Он принес неочищенное мумиё, которое сам собрал в горах. По его совету я развела водой мумиё до цвета кофе и сделала компресс на ноги. На второй день под пальцами появились волдыри, круглые, белые, большие. Потом они исчезли. Снова сделала компресс, опять волдыри, так раз 5. Сейчас моему ребенку 35 лет, проблем больше не было.

Пишу с надеждой, что кому-то помогу.

Адрес: Акимовой Любови Федоровне, 630126 г. Новосибирск, ул. Выборная, д. 122, кв. 17.

Комментарий Печеневского А.В.: И вновь в лечении миомы удачно участвует врач. Оставим состав сбора в неприкосновенности. Предлагаю упростить лишь его приготовление.

Каждую траву берите в весовых частях. Скажем, 1 часть = 100 г. Сделайте смесь, пропустите ее через дуршлаг, непросеянные части измельчите кофемолкой. Все смешайте. Заваривая, держите в термосе не более часа, чтобы высокая температура воды не могла разрушить природные вещества.

Рецепт хотел бы пополнить параллельным добавлением в каждую порцию настоя по 2 ч. ложки одного из соков:

пастушьей сумки, грецкого ореха, чистотела, софоры, кирказона.

Эти травы, а тем более соки из них, обладают способностью тормозить рост миомы матки, кист и ряда других новообразований.

ОБОЙДЕТЕСЬ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

Миома матки

Хочу поделиться несколькими рецептами лечения *миомы матки*. Действенность их испытана много лет назад на собственном опыте. После лечения в течение 2 лет узел миомы, по данным УЗИ, уменьшился с 9 см до 3 см. А эффект первого рецепта оказался потрясающим: налицо омоложение и повышенное желание любить мужа. Вот эти рецепты.

1. Картофельный сок ежедневно по 0,5 стакана, можно начать при плохой переносимости с 30 г, затем увеличивать, пить не менее 6 месяцев. Можно смешивать с морковным соком, если плохо принимает желудок.

Заодно уже через неделю исчезают все симптомы гастрита.

2. Сбор трав: зверобой, корень валерианы, пустырник, тысячелистник, мята, подорожник. Взять каждой травы по 1 ч. ложке. Залить 1 л кипятка, настоять 20 минут. Процедить. Пить по 100 мл утром и вечером в течение 2 месяцев после еды.

3. Ромашка – 2 части, зверобой – 2 части, пустырник – 2 части, тысячелистник – 1 часть, ноготки – 2 части, крапива – 1 часть, кора крушины – 2 части, лист земляники – 5 частей. Смешать, залить 400 мл кипятка, кипятить 1 минуту, настоять 20 минут, процедить. Пить по 100 мл утром и вечером в течение 2 месяцев после еды, исключая дни месячных.

Сама я врач, работаю в гистологической лаборатории; если ранее миомы матки были уделом пожилых женщин, то последние десять лет около 50 процентов – это женщины от 25 до 33 лет. Обидно бывает, когда орган удаляют при узлах 3–5 см. Они прекрасно рассасываются от консервативного лечения. Желаю успеха всем женщинам в лечении миомы матки без операции.

Адрес: Хейтовой Л.К., 392023 г. Тамбов, ул. Андреевская, д. 94, кв. 38.

СОВЕТЫ ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ

ТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ СЕБЯ ОПРАВДАЛ

Повышение иммунитета

В 1999 году мы использовали рецепт для *повышения иммунитета* – тибетский рецепт молодости, который повторять можно только через пять лет. После применения этого рецепта мы все трое почувствовали себя значительно лучше и даже стали «летать» на крыльях.

Рецепт:

по 100 г – травы зверобоя, ромашки аптечной, бессмертника (кошачьи лапки), березовых почек – пропустить через мясорубку, сложить в 3-литровую банку. Встряхивать в течение трех дней для лучшего смешивания.

Прием:

вечером 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, закрыть крышкой, настоять 20 минут, после чего налить через плотную ткань (но не марлю) 1 стакан настоя. Отжать попавшую траву через ткань и выпить перед сном, через 2–3 часа после еды. Оставшийся настой поставить в холодильник. Утром подогреть на водяной бане, процедить через плотную ткань, осадок весь отжать в стакан и выпить за 20 минут до завтрака. Вечером процедуру повторить. И так, пока не кончится смесь трав.

Желаю вам, дорогие читатели, оптимизма и надежды на выздоровление.

Адрес: Лыткиной А., 162130 Вологодская обл., г. Сокол, ул. Кирова, д. 17.

Комментарий Костерова В.М.: Автор письма Лыткина из Вологодской обл. приводит тибетский рецепт молодости.

Должен сразу сказать, что со временем этот в целом замечательный рецепт стал обрастать ненужными нововведениями. Из письма можно понять, что основное воздействие рецепта - на иммунитет. А это не совсем так. Тибетский рецепт нужно считать как общеоздоравливающее средство, а повышение иммунитета – это только частный вопрос. Непонятно, почему все растительные компоненты нужно сложить обязательно в 3-литровую банку и почему для лучшего перемешивания их необходимо встряхивать не менее чем в течение 3 дней, не многовато ли? Более того,

> тибетский рецепт молодости обязывает пить настой по 1 стакану вечером после легкого ужина и обязательно растворив в нем 1 ч. ложку меда. А далее до утра ничего не пить и не есть. А утром настой подогреть (1 стакан) на водяной бане до 50 градусов, так же растворить 1 ч. ложку меда и выпить натощак.

Вот так выглядят требования применения тибетского эликсира молодости.

Конечно, никто не может запретить усовершенствовать рецепты, пожалуйста, но, простите, тогда это уже будет называться по-другому, а не тибетским эликсиром молодости.

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2008 г.

И напоследок информация для тех, кто выписывал нас по *экономной* схеме, то есть получал 3 номера в полгода по подписным индексам **99609** (МАП) и **41777** (АПР). Мы решили *отказаться от этого варианта подписки* в связи с тем, что этих подписчиков осталось очень мало. Кроме того, получение номеров по этим индексам идет через месяц, при том, что нумерация журналов сквозная. Это сильно запутывает и подписчиков, и работников почты — мы все время выслушиваем жалобы от тех и от других. Понимаем, что не все смогут позволить себе полный вариант подписки даже при том, что «Предупреждение Плюс» остается самым недорогим изданием — полугодовая подписка стоит около 100 рублей для жителей центрального региона (за 6 номеров). Что ж, у вас есть возможность оформить получение журнала на несколько месяцев подряд. Подписные индексы теперь только такие:

Подписные индексы
на ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ВЫПУСК:

- **24222** в каталоге «Почта России» (МАП),
- **19777** в каталогах «Роспечать» и «Пресса России» (АПР).

Повторим, оформившие подписку по этим индексам будут получать журнал *ежемесячно.*

На следующей странице мы публикуем схему получения и подписной купон. Вам останется только вписать соответствующий индекс по любому из каталогов, а также отметить крестиками месяцы получения. Не забудьте указать *индекс*, *адрес* и *фамилию.*

Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания) | Количество комплектов: |

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

ПВ | место | литер

Доставочная карточка

на ~~газету~~ журнал _____ (индекс издания)

«Предупреждение Плюс. Библиотечка «ЗОЖ»

(наименование издания)

Стоимость | _____ руб. _____ коп. | Количество комплектов |

на 2008 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

СХЕМА ПОЛУЧЕНИЯ

индексы / месяцы	июль 7 (64)	август 8 (65)	сентябрь 9 (66)	октябрь 10 (67)	ноябрь 11 (68)	декабрь 12 (69)
«Ежемесячный» (МАП/АПР) 24222/19777	X	X	X	X	X	X

Прошу выслать мне наложенным платежом книги серии «Библиотека «ЗОЖ»:

☐ **Взрослым и ребятам о зверятах** _____ **экз.**
☐ **Методики доктора Бубновского** _____ **экз.**
☐ **Методики доктора Наумова** _____ **экз.**
☐ **Сахарный диабет** _____ **экз.**

003

Ф.И.О. _____ **Индекс** _____

Адрес _____

БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы выпускаем книги, сделанные по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать **четыре издания, указанные в купоне.**

Стоимость любой книги – 33 рубля плюс расходы на пересылку ценной бандеролью, которые зависят от удаленности вашего региона и могут составить от 25 до 45 рублей. Цена доставки берется почтой за 500 г. В этот вес укладываются 3 книги. Можно сэкономить на доставке, объединившись в заказе книг со знакомыми.

Заполните купон ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ, отметив галочкой нужные вам книги, и пришлите в наш адрес с пометкой на конверте «Библиотека «ЗОЖ»:

101000 Москва, а/я 216.

ВНИМАНИЕ!

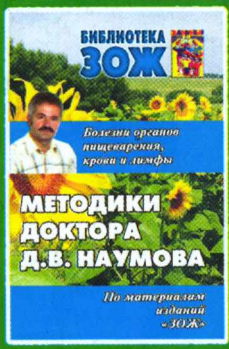
Со второго полугодия 2008 года журнал «Предупреждение Плюс» будет выходить ТОЛЬКО ЕЖЕМЕСЯЧНО!

Друзья, долгое время мы, так сказать, тянули «экономный» вариант подписки на наш журнал. Он заключался в том, что подписавшиеся на этот вариант, получали «Предупреждение Плюс» через месяц. Это создавало большую путаницу на почте, так как нумерация журнала сквозная. Как следствие, многие не получали вовремя свои номера, а то они и вовсе пропадали. Были и другие проблемы технического характера. Одним словом, мы решились, наконец, отказаться от «экономного» варианта, тем более, что подписывающихся на него с каждым полугодием становится все меньше.

Конечно, тут вылезает меркантильный вопрос — стоимость подписки. Пока подписка на ежемесячный выпуск обходится для жителей центрального региона примерно в 100 рублей за 6 номеров в полугодие. Согласитесь, это недорого, хотя, мы понимаем, что для многих сейчас, в эпоху хронической инфляции, и эти деньги не лишние. Надеемся, что вы останетесь с нами, и у нас впереди будет много интересных и полезных материалов.

Редакция.

НАШИ ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ: 24222 (МАП) 19777 (АПР)



БИБЛИОТЕКА «ЗОЖ»

Мы продолжаем выпуск книг, сделанных по наиболее востребованным материалам, опубликованным в вестнике «ЗОЖ». Сейчас вы можете заказать четыре издания:

- **Взрослым и ребятам о зверятах *(по письмам читателей)***
- **Методики доктора С.М. Бубновского *(оздоровление позвоночника и суставов)***
- **Методики доктора Д.В. Наумова *(болезни ЖКТ, крови и лимфы)***
- **Сахарный диабет**

Сделать заказ можно по почте наложенным платежом. Для этого надо вырезать и отправить на наш адрес заполненный печатными буквами купон, который вы найдете на странице 128.